

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60
METER MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS IV
DI SD NEGERI SELANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Didi Prasetyo
NIM. 15604221056

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60
METER MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS IV
DI SD NEGERI SELANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Oleh :
Didi Prasetio
NIM : 15604221056

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari masih rendahnya lari *sprint* 60 meter siswa SD Negeri Selang. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Selang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Selang yang berjumlah 29 orang, yang terdiri dari 12 siswa putra dan 17 siswa putri. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas IV SD Negeri Selang.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 63,45% siswa yang mendapatkan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dan pada siklus 2 hasil observasi yang dilakukan peneliti meningkat 85,5% siswa yang mendapat nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kata kunci: Lari *sprint* 60 meter, metode bermain

***EFFORTS TO INCREASE 60-METER SPRINT RUN LEARNING RESULTS
THROUGH METHOD OF PLAY FOR CLASS IV STUDENTS IN STATE
ELEMENTARY SCHOOL AFTER YEARS LESSON 2021/2022***

By :
Didi Prasetyo
NIM : 15604221056

ABSTRACT

This research started from the low 60-meter sprints run by the students of SD Negeri Selang. This study aims to improve learning to run the 60-meter sprint through the play method for fourth grade students of SD Negeri Selang.

This research is a classroom action research. The research subjects were 29th graders of SD Negeri Selang, consisting of 12 male students and 17 female students. For the data collection method used in this study using observation sheets conducted by collaborators. The results showed that the play method could improve the learning of the 60-meter sprint in the fourth grade students of SD Negeri Selang.

Based on the results of observations that have been made by researchers, there is an increase, the evaluation results in cycle 1 are 63.45% of students who get scores above the Minimum Completeness Criteria (KKM), and in cycle 2 the results of observations made by researchers increase 85.5% students who score above the Minimum Completeness Criteria (KKM).

Keywords: 60-meter sprint, playing method

SURAT PERNYATAAN

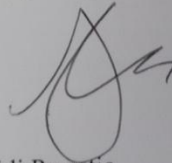
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Didi Prasetio
Nim : 15604221056
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari *Sprint*
60 Meter Melalui Metode bermain pada Siswa Kelas
IV di SD Negeri Selang.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 26 November 2022

Yang menyatakan,



Didi Prasetio
Nim : 15604221056

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul
**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60
METER MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS IV DI SD
NEGERI SELANG**


Disusun oleh:

Didi Prasetyo
Nim 15604221056

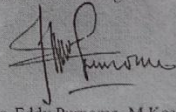
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 6 Juli 2022

Mengetahui
Koord.Prodi PJSD


Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO
NIP. 1962031019909 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60
METER MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS IV
DI SD NEGERI SELANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Disusun oleh:

Didi Prasetyo
NIM 15604221056

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 26 Oktober Tahun 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M. Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		24/11/2022
Heri Yogo Prayadi, M. Or. Sekretaris		21/11-2022
Dr. Hari Yulianto, M. Kes. Penguji		22/11/2022

Yogyakarta, November 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 0014

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa.
2. Orangtua saya tercinta Bapak Teguh Wiyono dan Ibu Sutinem yang selalu mendukung, memberikan semangat, serta selalu mendoakan saya.
3. Adik saya Dika Haryani yang selalu memberikan semangat dan hiburan.
4. Sahabat, Dewi Sumitraning Tyas yang selalu memberikan dukungan, semangat dan memberikan ide untuk penulisan skripsi.
5. Seluruh teman-teman PGSD Penjas kelas B angkatan 2015 yang selalu memberikan semangat, dukungan , serta doa dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta dan seluruh pendidik dalam Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas.

MOTTO

Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada
(Pubilius Syurs)

Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu
(Boby Unser)

Tangga kesuksesan tak pernah penuh sesak di bagian puncak
(Napoleon Hill)

Kita bisa melakukan segala sesuatu berawal dari kesalahan
(Didi Prasetio)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Upaya Peningkatan hasil pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV di SD Negeri Selang” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO selaku Dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Ketua Penguji dan Bapak Heri Yogo, S.Pd.Jas., M.Or. selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. kes., AIFO selaku ketua jurusan POR dan ketua program studi Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. dan staf yang sudah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr Wawan S Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Wasito, S.Pd.MM.Pd. selaku kepala sekolah SD Negeri Selang yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SD Negeri Selang yang telah member bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 26 November 2022

Penulis



Didi Prasetio
NIM. 15604221056

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Pembelajaran.....	9
2. Hakikat Bermain.....	18
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasioal Variabel	29
C. Subjek Penelitian	29
D. Waktu dan Tempat Penelitian	29
E. Proses Penelitian	30
F. Instrument Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisis Data	36
I. Indikator Keberhasilan.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitain.....	39

1. Hasil Pengamatan Pada Siklus Pertama Pembelajaran 1	39
2. Hasil Pengamatan Pada Siklus Pertama Pembelajaran 2	47
3. Hasil Pengamatan Pada Siklus Kedua Pembelajaran 1	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi Penelitian	66
C. Keterbatasan Penelitian	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Pengamatan Gerakan Lari Jarak Pendek	32
Tabel 2. Rubrik Penilaian Gerakan Lari	33
Tabel 3. Lembar Observasi terhadap Sikap Siswa	35
Tabel 4. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Perilaku Siswa	37
Tabel 5. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1	43
Tabel 6. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1	45
Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari <i>sprint</i> 60 meter Pembelajaran 2	51
Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2	59
Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Lari <i>sprint</i> 60 Meter Pembelajaran 3	61
Tabel 10. Peningkatan Perkembangan Lari <i>sprint</i> 60 meter	64

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Posisi <i>start</i> Berdiri.....	12
Gambar 2. Gerak Pada Tahap Topang dan Layang	13
Gambar 3. Tahapan Gerakan Melayang dalam Lari	13
Gambar 4. Gerakan berlari Memasuki Garis <i>finish</i>	14
Gambar 5. Lari Menerobos Simpai.....	21
Gambar 6. Memasukkan Simpai Berpasangan	22
Gambar 7. Permainan Lari Ambil Bola	22
Gambar 8. Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan <i>Kid Atletik</i>	23
Gambar 9. Model Peneliitan Tindakan Kelas dari Agus Kristianto.....	28
Gambar 10. Kegiatan Penutup Pembelajaran 1.....	42
Gambar 11. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari <i>sprint</i> 60 Meter Pembelajaran 1	44
Gambar 12. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.....	46
Gambar 13. Kegiatan Penutup Pembelajaran 2.....	50
Gambar 14. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari <i>sprint</i> 60 Meter Pembelajaran 2.....	52
Gambar 15. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.....	54
Gambar 16. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari <i>sprint</i> 60 Meter Pembelajaran 3.....	60
Gambar 17. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.....	62
Gambar 18. Peningkatan Gerak dasar lari <i>sprint</i> 60 meter	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Proposal penulisan Tugas Akhir Skripsi.....	71
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SD Negeri Selang.....	72
Lampiran 4. Surat Pernyataan Kesanggupan Menyelesaikan Studi.....	73
Lampiran 5. Surat Kartu Bimbingan.....	74
Lampiran 6. RPP	75

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di kelas IV SD Negeri Selang Kapenewon Wonosari, ditemukan fakta bahwa dalam pembelajaran Lari jarak pendek atau lari *sprint* siswa belum sepenuhnya benar dalam melakukan gerakan lari *sprint*. Siswa masih cenderung malas dan belum memiliki semangat dalam melakukan gerakan lari *sprint* tersebut dikarenakan siswa merasa jenuh dan tidak menyukai materi ini.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, hal yang menyebabkan siswa cenderung pasif dan belum memiliki semangat untuk mempelajari lari *sprint* dikarenakan proses pembelajaran berlangsung secara monoton dan langsung menekankan pada inti gerakan berlari sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti materi ini. Keadaan ini mengakibatkan siswa kurang menyukai dikarenakan pembelajaran dari guru yang diterapkan belum membangun keinginan siswa untuk mengikuti pembelajaran lari *sprint* sehingga kebanyakan siswa belum menguasai teknik dalam berlari.

Sementara penyebab guru melakukan pembelajaran dengan menggunakan media konvensional (media seadanya) karena keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di sekolah kemudian guru kurang kreatif dalam mendesain pembelajaran yang diajarkan pembelajaran cenderung menekankan inti gerakan sehingga menyebabkan kejenuhan siswa dalam melakukannya dan berakibat daya tangkap siswa cenderung lemah.

Guru seharusnya selalu belajar dan mengembangkan diri dalam mengajar. Dengan adanya kemajuan di bidang ilmu dan teknologi. Guru harus selalu mengikuti perkembangan tersebut dengan cara selalu belajar. Kondisi guru yang demikian diharapkan akan dapat meningkatkan proses pembelajaran yang muaranya adalah hasil belajar peserta didik. Di samping dituntut berpengetahuan luas, seorang pendidik diharapkan memiliki ide-ide dan memiliki metode yang dapat menjadikan mata pelajaran yang diajarkan menarik dan variatif. Kondisi pembelajaran yang kurang menarik akan

mengakibatkan pembelajaran tidak maksimal. Semakin tinggi ilmu yang dimiliki seorang guru semakin banyak ide dan kreatifitasnya dalam melaksanakan pembelajaran.

Pembelajaran di sekolah dasar akan menarik apabila seorang guru bisa menggunakan berbagai macam metode dalam pembelajaran. Kenyataannya, pembelajaran masih banyak macam metode masih bisa dipergunakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran yang lebih optimal. Dengan adanya proses pembelajaran dengan metode yang lebih bervariasi diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan guru dalam mengajar dan menyampaikan materi pembelajaran sehingga hasilnya sesuai dengan yang diharapkan.

Oleh karena peserta didik statusnya sebagai subjek dalam pendidikan, keberhasilan pembelajaran juga ditentukan oleh peserta didik. Masukan berupa kualitas peserta didik yang bermutu akan mempengaruhi hasil dari pembelajaran. Selain itu kemampuan peserta didik untuk selalu memperbaiki diri dalam proses pembelajaran juga akan mempengaruhi hasil yang akan didapatkan . Peserta didik yang semakin giat belajar memungkinkan prestasi belajarnya dan juga akan memuaskan.

Kurikulum juga berperan dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Kurikulum memuat beberapa komponen yang menjadikan tolok ukur keberhasilan pembelajaran. Salah satu dari komponen yang ada adalah materi pembelajaran. Materi yang sesuai dengan peserta didik akan mempengaruhi hasil belajar, karena siswa tidak mengalami kesulitan dalam mempelajari materi yang diajarkan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting, khususnya dalam bidang olahraga. Kualitas pendidikan jasmani memberikan siswa banyak keterampilan dunia nyata selain memberikan fisik secara teratur sebagai aktivitas di sekolah Masurier&Corbin, (2006:47). Menurut Rosdiani (2012:22) pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain)

serta pembiasaan pola hidup sehat. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah erat kaitannya dengan kesadaran dan penguasaan materi serta mempraktikkan apa yang akan dilakukan dalam mempelajari sesuatu.

Guru memberikan pengajaran dan bimbingan kepada siswa secara fleksibel, tetapi tetap efektif sesuai dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan siswa. Guru penjas harus mampu memberikan stimulus kepada siswa, mendorong produktifitas siswa berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran, menetapkan tujuan pembelajaran, mampu bekerja sama dan menampung atau mendengarkan harapan semua siswa.

Permasalahan yang umumnya dihadapi oleh guru adalah bagaimana mengemas proses pembelajaran agar dapat memberikan pengalaman yang bermakna bagi peserta didik. Pembelajaran yang bermutu tentunya memberikan bekas yang sangat dalam bagi setiap peserta didik dalam jangka waktu yang lama, Menurut teori pembelajaran konstruktivisme peserta didik harus membangun sendiri pengetahuan dalam dirinya, oleh karena itu setiap murid harus diberikan kesempatan untuk menemukan atau menerapkan ide-ide mereka sendiri, dan mengajar peserta didik menjadi sadar menggunakan strategi mereka sendiri untuk belajar. Guru memberikan tangga kepada peserta didik ke pemahaman yang lebih tinggi namun peserta didik sendiri yang harus memanjat anak tangga tersebut.

Pada dasarnya setiap guru menginginkan proses pembelajaran dilaksanakan menyenangkan dan berpusat pada peserta didik antusias mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan atau memberikan pendapat, bersorak untuk merayakan keberhasilan mereka, bertukar informasi dan saling memberikan semangat dan tujuan akhir dari proses semua itu adalah penguasaan konsep serta prestasi belajar yang memuaskan. Sebenarnya guru telah berusaha menciptakan pembelajaran agar peserta didik lebih aktif, diantaranya: pengamatan objek langsung, diskusi kelompok, menggunakan media yang ada di sekolah dan menggunakan metode tanya jawab. Namun hasilnya belum dapat meningkatkan motivasi dan prestasi secara maksimal.

Peraturan pemerintah nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan pendidikan bertujuan membangun landasan bagi berkembangnya prestasi peserta didik agar menjadi manusia yang : (1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan berkepribadian luhur, (2) berilmu, cakap, kreatif dan inovatif, (3) sehat mandiri, percaya diri dan (4) toleran, peka sosial, demokratis, dan bertanggung jawab. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan Indonesia tidak hanya mengedepankan aspek kognitif saja, namun juga menyentuh aspek sikap psikomotor.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, di mana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut.

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan didalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* atau sering dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara untuk berlari di mana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Purnomo & Dapan (2011:32) menyatakan lari *sprint* “menempuh jarak antara 50 sampai dengan jarak 400 meter”. Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 60 meter, karena jarak 60 meter juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Proses kelangsungan lari jarak 60 meter sama dengan lari jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter, namun yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda, namun dari keseluruhan teknik dasar lari dan cara masuk *finish* semuanya sama. Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak dan memasuki *finish*. Unsur dari beberapa

point tersebut guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu merancang bentuk-bentuk latihan atau model latihan atau model yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Permasalahan yang timbul dari pembelajaran lari sprint pada siswa kelas IV di SD Negeri Selang adalah sebagai berikut : (a) rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang pembelajaran lari sprint, (b) kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint karena dianggap pembelajaran yang membosankan, (c) siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran lari sprint, (d) tingkat motivasi siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran lari sprint, (e) masih banyak siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint kurang baik, (f) masih banyak nilai siswa yang belum mencapai pada kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh sekolah di SD Negeri Selang pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu 7,5. Selanjutnya data hasil lari *sprint* siswa kelas atas siswa kelas IV di SD Negeri Selang pada dua tahun terakhir jika mengacu pada kriteria kelulusan, persentase keberhasilan sangat rendah. Tahun pelajaran 2017/2018 persentase 51%.

Permasalahan yang timbul tersebut disebabkan oleh sebagai berikut : (a) pembelajaran yang berlangsung bersifat monoton hanya pada teknik, (b) Guru kurang kreatif dan inovatif dalam merumuskan rencana pelaksanaan pembelajaran, (c) Guru belum menggunakan model-model pembelajaran dalam mencapai tujuan pembelajaran, (d) Guru kurang memberikan penjelasan pada setiap materi yang disampaikan.

Uraian tersebut dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa SD terhadap pembelajaran lari *sprint*, guru harus merancang bentuk-bentuk pembelajaran yang menarik serta disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Hal ini berfungsi untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan siswa baik atau tidaknya, minimal dapat mencapai pada nilai ketuntasan yaitu 7,5. Salah satu model pembelajaran yang mampu sebagai solusi memecahkan masalah di atas diantaranya dengan pendekatan bermain. Dengan solusi pendekatan bermain diharapkan dapat

memberikan jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat mengajarkan pembelajaran lari *sprint* kepada siswa.

Pendekatan bermain adalah metode yang akan digunakan dalam usaha meningkatkan lari *sprint* siswa, karena bermain adalah hal yang menyenangkan, dengan bermain siswa tidak merasa kelelahan dan bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan tetap fokus pada model yang diterapkan, sehingga tujuan dari pembelajaran tercapai. Fleer (Sujiono, 2009:144) menyatakan bahwa bermain adalah “sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat memberikan kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi dan belajar secara menyenangkan”. Sedangkan tujuan program kegiatan bermain adalah membantu meletakkan dasar kearah perkembangan sikap pengetahuan, keterampilan dan kreatifitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya. Sesuai dengan beberapa pendapat tersebut, penelitian ini melakukan proses pembelajaran lari *sprint* melalui metode bermain.

Pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan lari. Hendaknya dengan metode bermain ini dapat menjadi pemecahan dan daya tarik terhadap materi pembelajaran lari *sprint*, sehingga siswa lebih berantusias, bersemangat dan termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran. Guru pendidikan olahraga dan kesehatan haruslah pandai menggunakan metode maupun model dalam pembelajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya, agar dapat meningkatkan kemampuan siswa. Untuk mendukung keberhasilan dalam mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, guru harus mampu mengembangkan model-model pembelajaran untuk mencapai keberhasilan. Selanjutnya guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga juga harus mampu mengelola kelas ketika pembelajaran sedang berlangsung. Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, maka penelitian ini bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), melalui pendekatan bermain lari

sprint dalam pembelajaran lari *sprint* 60 meter. Maka judul dalam penelitian ini adalah “Upaya Peningkatan hasil pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV di SD Negeri Selang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu :

1. Rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang pembelajaran lari *sprint*.
2. Kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint* karena dianggap pembelajaran yang membosankan.
3. Siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*.
4. Tingkat motivasi kurang dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*.
5. Masih banyak siswa dalam melakukan gerakan lari *sprint* kurang baik.
6. Masih banyak nilai siswa yang belum mencapai pada kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu 7,5.
7. Guru kurang kreatif dan inovatif dalam melaksanakan rumusan rencana pelaksanaan pembelajaran, guru belum menggunakan model-model pembelajaran dalam mencapai tujuan pembelajaran, Guru kurang memberikan penjelasan pada setiap materi yang disampaikan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka agar lebih mendalam di dalam pengkajian permasalahan yang timbul maka dibatasi, yaitu : Upaya peningkatan hasil pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV di SD Negeri Selang. Peningkatan pembelajaran difokuskan pada keterlibatan siswa dalam keaktifan, sikap kerjasama, saat mengikuti proses pembelajaran lari *sprint* ditekankan pada gerak lari yang optimal.

D. Rumusan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada peningkatan hasil pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV di SD Negeri Selang. Sebuah penelitian harus berangkat dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis, dipecahkan dan dicari jalan keluarnya. Setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya, yang menjadi rumusan dalam penelitian ini adalah: “Seberapa besar metode bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SDN Selang Kapenewon Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tahun Pelajaran 2020/2021 ?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV di SD Negeri Selang.

F. Manfaat Penelitian

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan hasilnya:

1. Secara Teoritis
 - a) Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek/*sprint* khususnya dengan menggunakan metode bermain.
 - b) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi perkembangan pembelajaran penjasorkes terhadap lari jarak/*sprint* pendek.
2. Secara praktis
 - a) Bagi peneliti, dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam pembelajaran lari jarak pendek/*sprint*
 - b) Bagi guru pendidikan jasmani, penelitian ini akan lebih memahami bagaimana arti pentingnya pembelajaran dengan menggunakan metode bermain bagi peserta didik.

- c) Bagi peserta didik, penelitian ini memberikan rasa senang dengan pembelajaran lari jarak pendek/*sprint*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik atau siswa dengan pendidik atau guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang meliputi guru dan siswa yang saling bertukar informasi. Menurut Syamsudin, (2004:156), pembelajaran adalah sebagai suatu rangkaian antar siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuan. Hamzah (2008:2), menyebutkan pembelajaran adalah upaya untuk membelajarkan siswa. Selain Haris (2008:11), berpendapat bahwa pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi 2 aspek, yaitu: belajar tertuju kepada apa yang harus oleh siswa, mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pemberi pelajaran.

Sama halnya dengan Pambudi (2014:50) mengemukakan bahwa pembelajaran merupakan aktualisasi kurikulum yang menuntut keaktifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan peserta didik sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan. Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Hubungan pembelajaran adalah suatu proses yang timbal balik dan terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pendidik dan peserta didik. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses pembelajaran. Pembelajaran yang efektif dan berkualitas sangat bergantung pada motivasi siswa dan kreatifitas pengajar dalam melakukan pengajaran. Siswa yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat di ukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Terciptanya pembelajaran yang baik didukung oleh fasilitas yang memadai dan kreatifitas guru yang akan membuat siswa lebih mudah mencapai target belajar.

Berdasarkan penjelasan dan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah hakikat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa sehingga siswa akan mengalami perubahan dan hasil akhir dari proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai tes serta memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi.

2. Metode Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kelebihan dari metode bermain ini yaitu dapat mendorong minat peserta didik untuk belajar biasanya dengan bermain peserta didik tidak menyadari bahwa ia sedang belajar sesuatu sebab yang menjadi fokus utama mereka adalah ketertarikan terhadap bermainnya. Adapun kelemahan dari metode ini yaitu apabila metode ini dilakukan tanpa persiapan yang matang, maka ada kemungkinan tujuan-tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal sebab peserta didik terlalu larut dalam proses bermain apalagi misalnya guru kurang memperhatikan tahapan-tahapan pembelajaran melalui metode ini.

Menurut Dewey dalam Pantjopoetro (2004: 1-3), bahwa, bermain adalah pandangan atau sikap yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi setiap orang, terutama bagi anak-anak. Pendapat yang sama dari Wahyudi, (2007:186), pemikiran dari anak pada umumnya ditunjukkan untuk mendorong dari kata hatinya, yaitu mendapatkan sesuatu yang menyenangkan hatinya. Dari keseluruhan itu merupakan suatu kebutuhan dari anak-anak, untuk mendapatkan pengalaman didalam pertumbuhan dan perkembangannya. Bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak.

Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan, maupun kelompok. Jenis bermain, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain

tergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta (Wibowo, 2013: 26). Sedangkan fungsi bermain bagi anak-anak menurut Gallahue (Suharta, 2007: 150), yaitu (1) permainan memungkinkan anak dapat belajar dengan *try and error*, (2) permainan dapat mengembangkan mental seperti emosional, agretivitas, dan menghindari rasa bosan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dalam memilih alat permainan harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) aman,tidak berbahaya, tidak menimbulkan cedera (2) menyenangkan (3) dapat mengembangkan kemampuan anak.

Metode bermain efektif untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembanganya. Untuk peningkatan bergera tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negative pada anak seperti takut untuk bermain.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah salah satu bentuk dari suatu pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, guru diharapkan dapat melahirkan ide-ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan lari *sprint*.

3. Hakikat Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Ada orang tua berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas dan bodoh. Anggapan ini kurang bijaksana, karena beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak.

Menurut Wibowo (2013:26) bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan anak, kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan, maupun kelompok. Jenis bermain serta lamanya waktu yang dialokasikan bermain tergantung pada kegiatan dan keepakatan yang dibuat oleh para peserta. Kegiatan bermain sangat disukai siswa, bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang sangat besar bagi perkembangan anak. Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa dengan membina hubungan dengan semua teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide-ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragam. Aspek yang didapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognitif, aspek keterampilan dan sebagainya (Saputra, 2001:6).

Bermain mempunyai pengaruh terhadap perkembangan fisik maupun psikis anak. Menurut Huizinga dalam Subarjah (2007:1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki cirri-ciri utama sebagai berikut:

- a) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- b) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- c) Bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan ditempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas pelaksanaanya.
- d) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain member pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Jenis bemain, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain tergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh peserta.

Bermain mempunyai pengaruh terhadap perkembangan fisik maupun psikis anak. Model bermain dapat dijadikan metode pendekatan dalam proses pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar khususnya di SD Negeri Selang.

4. Hakikat Lari

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga waktu berlari ada kecenderungan badan untuk melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki secara bergantian tidak menyentuh tanah. Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter. Kelangsungan gerak pada lari jarak pendek, baik lari 50 meter, 100 meter, 200 meter, maupun 400 meter secara teknis sama hanya saja penghematan penggunaan tenaga yang berbeda, karena perbedaan yang harus ditempuh semakin membutuhkan daya tahan yang besar (Wibowo, 2013: 21). Urutan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya, yaitu:

a) Gerakan *Start*

Untuk siswa sekolah dasar, yang paling mudah dipraktikan oleh siswa dalam gerakan start dalam berlari, adalah gerakan start berdiri. Menurut Trisna (2010:24), gerakan start berdiri sebagai berikut:

1) Aba-aba “bersedia”

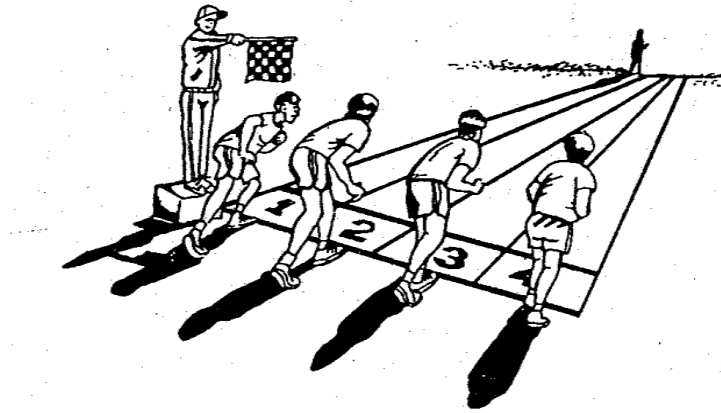
Dengan sikap tenang tetapi meyakinkan melangkah maju ke depan, berdiri tegak di belakang garis start.

2) Aba-aba “siap”

Mengambil sikap kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, tidak menginjak garis *start*, dan badan condong ke depan.

3) Aba-aba “ya”

Mulai berlari dengan kecepatan yang tidak maksimal, melainkan cukup setengah atau tiga perempat dari kecepatan maksimal.



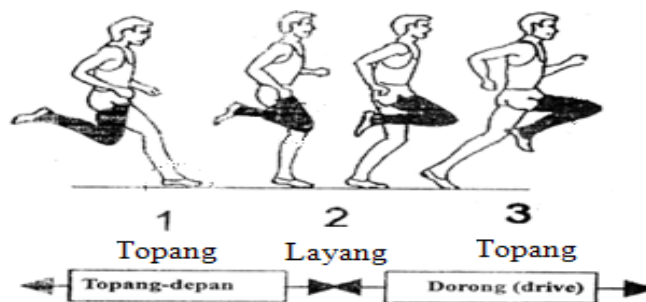
Gambar 1. Posisi *start* Berdiri

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010:7)

b) Gerakan Lari

Menurut Bahagia, dkk (2000:113), bahwa nomor-nomor perlombaan atletik kelompok umur yang disarankan untuk lari 60 meter kelompok umur putra 11-12 tahun, sedangkan kelompok umur putrid 10-13 tahun. Umur-umur tersebut dapat ditemukan pada tingkat Sekolah Dasar kelas atas. Untuk setiap umur yang berbeda akan menempuh jarak yang berbeda. Hal ini menyesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan pelari. Pelari yang berprestasi memerlukan proses yaitu mulai siswa di Sekolah Dasar. Sekolah tempat yang potensial untuk mengembangkan bakat setiap siswa. Keterampilan gerak yang di ajarkan menekankan pada keterampilan gerak menyeluruh namun seorang guru dituntut kejeliannya untuk mengembangkan potensi lari menempuh jarak siswa.

Menurut Khoomsim (2005:31), lari cepat dapat diartikan lari menempuh jarak tertentu pada bidang datar yang harus dilakukan dengan kecepatan maksimum. Berlari dibagi menjadi yang pertama tahap topang terdiri dari (topang depan dan satu tahap dorong). Kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan.



Gambar 2. Gerak Pada Tahap Topang dan Layang
Sumber : (Purnomo, 2007: 33)



Gambar 3. Tahapan Gerakan Melayang dalam Lari
Sumber: (Purnomo, 2007:34)

Teknik yang baik dalam lari *sprint* membutuhkan kelentukan. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Dalam lari *sprint* otot akan berkontraksi dengan kuat dan cepat untuk mencapai kecepatan maksimal. Pelari yang memiliki kemampuan otot memanjang dan memendek yang ekstrim akan mudah menguasai teknik lari *sprint* (Wahjoedi, 2001:60).

1) Gerakan Memasuki/Melewati Garis *Finish*

Menurut Khomsim (2005:42), teknik memasuki garis *finish* dapat melalui tiga cara, yaitu: (1) Lari terus tanpa mengubah sikap, (2) dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayun ke belakang, dan (3) dada diputar dengan mengayunkan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.



Gambar 4. Gerakan berlari Memasuki Garis *Finish*
Sumber: (Purnomo, 2007:35)

Dalam peraturan atletik, seorang pelari dianggap sudah memasuki garis *finish* ketika salah satu bagian tubuhnya (*torso*) menyentuh bidang tegak garis *finish*. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aturan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya, meliputi: gerakan *start*, gerakan berlari, dan gerakan memasuki/melewati garis *finish*. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek membutuhkan kecepatan yang maksimal bagi yang melakukannya. SD Negeri Selang Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul dalam proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa kelas atas khususnya siswa kelas IV, telah diberikan materi pembelajaran atletik lari cepat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa urutan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya, meliputi: gerakan *start*, gerakan berlari, dan gerakan memasuki/melewati garis *finish*. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek membutuhkan kecepatan yang maksimal bagi yang melakukannya.

5. Pengertian Gerak Dasar Lari

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar (Yudanto, 2005: 71). Pengenalan gerak dasar lari dalam proses belajar mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa tahu dan paham terhadap

gerak-gerak dasar yang ada dalam melakukan keterampilan lari. Tahap awal dalam pemberian pembelajaran gerak dasar lari pada siswa harus ada relevansinya dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki oleh siswa. Karena siswa akan lebih cepat mempelajari sesuatu yang baru, apabila sesuatu yang akan dipelajarinya berkaitan dengan sesuatu yang telah diketahuinya Purnomo (2011: 9).

Menurut Syarifuddin (1992:24), gerak dasar lari merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar di samping gerak dasar yang lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan benar dan baik. Sebagian besar gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan. Namun yang menjadi permasalahannya sekarang adalah bagaimana cara menanamkan dan mengembangkan bentuk-bentuk gerak dasar yang telah dimilikinya itu, agar dapat dilakukan dengan benar dan baik.

Lutan (2001:21), menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar lari dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktifitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktifitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lari bagi siswa di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain. Dalam pembelajaran atletik terdapat sub materi gerak dasar lari. Kebutuhan utama untuk melakukan gerak dasar lari adalah faktor kecepatan. Kecepatan lari dalam gerak dasar lari adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Pengenalan gerak dasar lari dalam proses belajar mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa tahu dan paham terhadap gerak-gerak dasar yang ada dalam melakukan keterampilan lari. Tahap awal dalam pemberian pembelajaran gerak dasar lari pada siswa harus ada relevansinya dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki oleh siswa. Karena

siswa akan lebih cepat mempelajari sesuatu yang baru, apabila sesuatu yang akan dipelajarinya berkaitan dengan sesuatu yang telah diketahuinya (Purnomo, 2011:9).

Berdasarkan penjelasan dan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lari merupakan tahap awal pengenalan lari kepada siswa dalam rangka menjelaskan gerakan dasar lari dan memberikan pengetahuan siswa terhadap aspek gerakan dalam berlari.

6. Lari Sprint untuk SD

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang tertua. Olahraga ini telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada. Hal ini karena gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Cabang olahraga yang termasuk atletik antara lain, jalan, lari, lempar, dan lompat. Hanjaeli et al (2010: 160), menyatakan “lari jarak pendek disebut juga lari sprint. Pelarinya disebut sprinter. Lari jarak pendek ini terdiri dari nomor-nomor jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter”.

Pembelajaran lari jarak pendek yang dilaksanakan pada siswa sekolah tingkat dasar disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan siswa tersebut dengan menggunakan lari jarak 60 meter. Kajian lari *sprint* pada sekolah tingkat dasar meliputi gerak dasar teknik dasar yaitu start jongkok, gerakan lari dan gerakan melewati garis *finish*. Sidik (2011 : ix), menyatakan gerak dasar lari adalah sebagai berikut: lari ke depan, ke belakang, ke samping. Lari di lintasan lurus dan atau di lintasan jalur tikung. Melakukan gerak lari dengan gerakan cepat dan atau lambat. Lari yang disertai sambil bercakap (*running conversationpace*) dan atau tanpa suara (*silent run*). Lari mendaki naik dan atau turun. Lari berirama atau tidak berirama. Lari dengan memanfaatkan koordinasi gerak tungkai dan lengan. Lari langkah pendek dan terus menerus. Lari dilakukan dengan sendiri,

berpasangan atau dalam kelompok atau *group*. Lari dengan menggunakan peralatan.

Hanjaeli (2010 :16), menyatakan tahapan lari jarak pendek atau *sprint* pada siswa kelas atas untuk SD adalah “lari di tempat, lari perlahan-lahan dan lari cepat”. Hidayat (2013:88) menyatakan bahwa kurikulum adalah “seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Jelas bahwa kurikulum merupakan hal yang sangat integral dalam pendidikan, di mana kurikulum dapat membentuk pola pendidikan yang lebih baik dalam membentuk pengetahuan dan karakter siswa. Dengan demikian, implikasinya terhadap praktik pengajaran, yaitu setiap siswa harus menguasai seluruh mata pelajaran yang diberikan dan menempatkan guru dalam posisi yang sangat penting dan menentukan. Keberhasilan siswa ditentukan oleh seberapa jauh mata pelajaran tersebut dikuasainya dan biasanya disimbolkan dengan beberapa skor yang diperoleh setelah mengikuti suatu tes atau ujian.

Berdasarkan penjelasan dan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa lari *sprint* untuk sekolah dasar merupakan pembelajaran yang diajarkan kepada siswa melalui tahapan-tahapan gerak yang berawal dari *start* dan berakhir dengan *finish*.

7. Poses Belajar Mengajar Lari *Sprint* dengan Metode Bermain

Berdasarkan tujuan pembelajaran pejasorkes, dapat dikatakan bahwa mata pelajaran Penjasorkes syarat dengan materi yang *kompleks*, sehingga menuntut guru untuk memilih strategi, metode, dan pendekatan pembelajaran yang tepat guna memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Sudrajat (2008:23) pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sebagai sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu :

pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approached*).

Bermain merupakan suatu aktifitas yang dilakukan dengan tanpa adanya paksaan, dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu (Sukintaka, 1992:2). Aktivitas bermain pada anaak-anak usia sekolah dasar banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktifitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak bagi siswa berarti berlatih yang mungkin sekali tanpa disadari. Dasar gerak siswa akan menjadi lebih baik kerana meningkatnya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahaan kardiovaskuler menjadi semakin baik. Selain itu akan bertambah panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

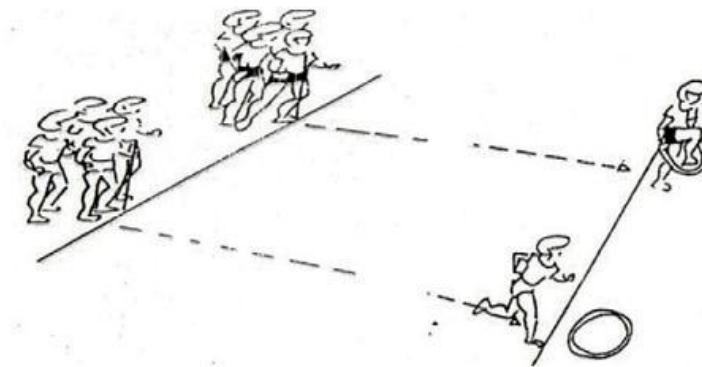
Menururt Musfiroh (2008:29) melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat denganya, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Bermain sambil belajara merupakan sebuah slogan yang harus dimaknai sebagai satu kesatuan, yakni belajar yang dilakukan adalah melalui bermain. “ Bermain sambil belajar’ tidak diartikan dalam dua kegiatan, yakni bermain dan belajar, yang dilakukan secara bergantian tapi anak belajar melalui bermain. Artinya aktifitas anak lebih ditekankan pada ciri-ciri bermain.

Lari cepat merupakan salah satu materi pembelajaran keterampilan gerak yang harus dikuasai oleh siswa Sekolah Dasar, khususnya pada siswa kelas IV di semester II. Dalam silabus, Program Semester, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes diuraikan tentang Kompetensi Dasar yang harus dicapai yaitu memprektikan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin, dengan tujuan pembelajaran yaitu siswa dapat melakukan gerakan *start*, melakukan lari, dan gerakan memasuki garis *finish*. Oleh karena itu guru dituntut untuk mengajarkan materi lari cepat melalui pendekatan yang kreatif sehingga siswa mampu

menguasai keterampilan gerak dasar lari cepat. Kegiatan aktifitas bermain yang dapat diberikan dalam proses belajar mengajar lari bagi siswa atas di Sekolah Dasar, antar lain yaitu:

1) Permainan Lari Menerobos Simpai

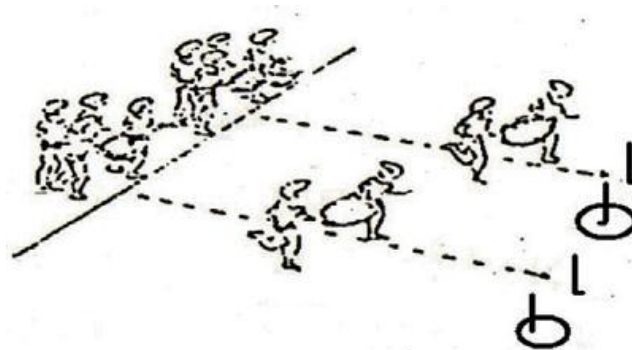
Pada kegiatan ini Guru memberikan materi gerak dasar lari dengan aktivitas bermain sebagai berikut: Lari dan menerobos simpai, Siswa dibariskan 5 berbanjar. Urut dari siswa barisan paling depan lari menuju simpai yang diletakkan dengan jarak 15 m, selanjutnya masuk simpai seperti memakai celana kemudian lari kembali kebarisan. Dilanjutkan siswa dibarisan belakangnya melakukan latihan yang sama. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran paling sedikit 3 kali.



Gambar 5. Lari Menerobos Simpai
Sumber: (Djuminar, 2004: 9)

2) Permainan Lari Memasukkan Simpai

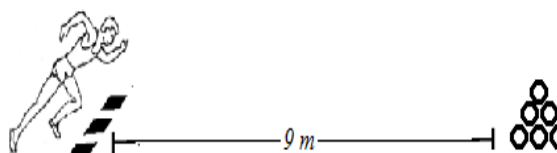
Lari berpasangan memasukkan simpai. Siswa dibagi 2 kelompok. Dua siswa dari masing-masing kelompok secara bersama lari sambil membawa 1 simpai menuju tiang pancang yang berjarak 15 meter, kemudian memasukkan simpai ke tiang pancang dan mengambil simpai yang lain yang ada di tiang pancang sebelahnya dan membawa simpai secara bersama sambil berlari kembali kebarisan. Simpai diberikan kepada pasangan berikutnya dan langsung di bawa lari menuju tiang pancang. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali.



Gambar 6. Memasukkan Simpai Berpasangan
Sumber: (Djuminar, 2004: 22)

3) Permainan Lari Ambil Bola

Permainan ini dilakukan secara berkelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok berbaris berbanjar, siswa yang paling depan memulai permainan. Siswa berlari sesuai aba-aba menuju tempat bola diletakkan, kemudian mengambil bola dan membawa ke tempat semula. Disusul oleh siswa berikutnya. Permainan dibatasi waktu yang disesuaikan dengan jumlah siswa dan bola. Kelompok yang mengumpulkan bola paling banyak menjadi pemenang. Bola yang dipakai adalah bola tenis.

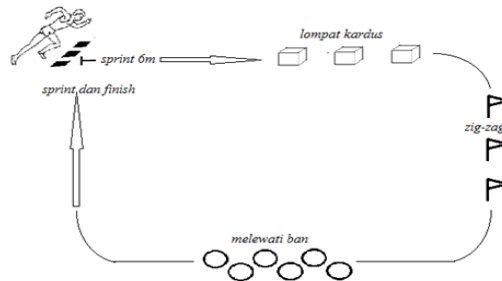


Gambar 7. Permainan Lari Ambil Bola
Sumber: (Djuminar, 2004: 24)

4) Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan *Kid* Atletik

Siswa melakukan lari sprint sejauh 6 meter, dilanjutkan dengan melompati kardus sejauh 6 meter, selanjutnya siswa berlari zig-zag melewati bendera sejauh 6 meter, kemudian siswa berlari melewati ban sejauh 6 meter dan diakhiri dengan lari *sprint* ke garis *finish*. Permainan ini

dilakukan secara bergantian, akan lebih menarik minat siswa jika dibuat seperti suasana perlombaan. Jiwa kompetensi pada diri anak akan tergugah sehingga akan meningkatkan motivasi anak dalam mengikuti pembelajaran. Siswa diarahkan untuk melakukan gerakan lari cepat/sprint dengan teknik yang baik dan benar.



Gambar 8. Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan Kid Atletik
Sumber: (Kurniawan, 2014: 90-91)

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nanda Dian Kurniawan (2014) yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah”. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Keling sejumlah 22 siswa. Penelitian tindakan selama satu siklus dengan satu kali pertemuan, menggunakan alokasi waktu 105 menit. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Lembar observasi, angket, catatan-catatan, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan naratif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap pembelajaran yang melibatkan siswa secara langsung. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

(1) Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan melalui bermain sudah mampu mendorong kreatifitas sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah untuk beraktivitas selama pembelajaran (2) Hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah meningkat. Terbukti dengan pendekatan bermain dalam penyampaian pembelajaran lari cepat di satu siklus, hasil belajar siswa meningkat dan telah mencapai/sesuai indicator keberhasilan pembelajaran. Perkembangan pembelajaran lari cepat siswa dibandingkan saat observasi awal (data kasus) dan setelah adanya tindakan dalam siklus satu, terlihat siswa telah ada peningkatan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Adi Wibowo (2013) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lari Melalui Penggunaan Metode Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kaliprau Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Thun Ajaran 2011/2012”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Dalam setiap siklus dengan 2 kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 2x35 menit (70 menit). Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran lari dan subjek dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 22 siswa (12 putra dan 10 siswa putri). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif, kauntitatif dan kualitatif dengan naratif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap pembelajaran yang dilaksanakan oleh Guru dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pembelajaran lari cepat melalui penggunaan metode bermain meningkat. Peningkatan proses pembelajaran meliputi :siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif, hamper seluruh siswa bergerak dan berpartisipasi secara aktif dan hasil belajar siswa meningkat, hal ini dibuktikan dengan perkembangan kemampuan lari siswa dibandingkan saat observasi awal. Target ketuntasan pembelajaran lari cepat siswa dalam penelitian ini adalah 75%, tetapi siswa yang lebih dari target yang diharapkan peneliti yaitu 77,27%.

Dengan demikian tindakan pembelajaran keterampilan lari cepat melalui pendekatan bermain yang diberikaan pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Kaliprau Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang, dapat dikatakan berhasil.

C. Kerangka Berpikir

Dalam proses pembelajaran lari cepat Guru memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan. Seorang Guru dituntut untuk dapat menyampaikan materi pembelajaran lari cepat dengan baik, salah satu metode yang digunakan dalam pembelajaran lari cepat adalah dengan pendekatan bermain. Kegiatan bermain meskipun dilakukan dengan penuh aktivitas bergerak dan melelahkan, namun siswa tetap semangat dalam mengikutinya karena dilakukan dengan penuh kegembiraan.

Pembelajaran lari cepat dapat dilakukan dengan penekatan bermain. Dengan bermain siswa dapat memperoleh kegembiraan dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, sehingga diharapkan adanya peningkatan motivasi dan keaktifan dari diri siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat. Bermain dalam pembelajaran lari dapat dilakukan dengan memberikan rintangan-rintangan saat berlari, dan dengan menggunakan alat bantu, seperti : kardus, ban bekas, dan tongkat.

Penelitian dalam model Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan kegiatan penelitian ini, diharapkan akan adanya peningkatan pembelajaran lari sprint 60 meter pada siswa kelas IV di SD Negeri Selang dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan penerapan metode bermain. Hal ini dikarenakan bermain dapat merangsang dan memotivasi siswa kelas IV di SD Negeri Selang untuk mengikuti pembelajaran lari cepat dengan penuh semangat dan dengan perasaan senang.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah jika siswa

kelas IV SDN Selang Kapenewon Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tahun Pelajaran 2021/2022 dibelajarkan penjas dengan pemberian metode bermain lari *sprint* maka gerak dasar lari *sprint* siswa akan meningkat.

BAB III METODE PENELITIAN

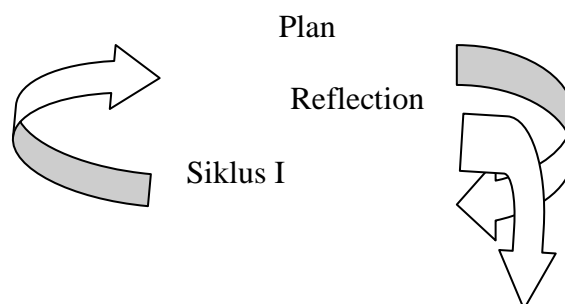
A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Menurut Rochiati (2009:13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisir kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencobakan suatu gagasan perbaikan dan praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010:54). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut akan membentuk sebuah siklus. Satu siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus dalam proses penelitian tindakan tergantung pada indikator pencapaian tindakan tercapai.

Dengan demikian penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran lari cepat guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Perbaikan yang dimaksud adalah Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari *Sprint* 60 Meter Melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Selang.

Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas dapat digambarkan seperti gambar 9 berikut ini :



Action/Observation

Revised Plan

Gambar 9. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Agus Kristianto

1. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini adalah menentukan tindakan apa yang akan dilakukan yaitu memfokuskan penelitian dengan usaha meningkatkan nilai siswa serta perubahan perilaku dan sikap yang diinginkan. Guru merencanakan dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelamáhnya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakanya untuk diatasi dengan penilitian tindakan kelas.

2. Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini melaksanakan tindakan yang telah direncanakan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.

3. Observasi (*Observation*)

Kolaborator mengamati, mencatat, dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditentukan.

4. Umpan balik (*Refleksi*)

Hasil pengamatan yang telah dicatat dan didokumentasikan oleh kolaborator selanjutnya didiskusikan dengan guru peneliti untuk mengetahui kesesuaian antara rencana dengan pelaksanaan, dan keadaan pembelajaran yang diharapkan.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain yang mengandung maksud usaha yang disengaja oleh guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, menarik dan memotivasi siswa untuk meningkatkan

siswa atau sikap siswa yang meliputi: semangat, antusias, keaktifan, keungguhan, serta kerjasama dan meningkatkan penguasaan gerak dasar lari jarak pendek yang meliputi teknik *start*, lari dan *finish*.

C. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa-siswi kelas IV SD Negeri Selang, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, dengan jumlah siswa yang terdiri atas 12 siswa putra dan 17 siswa putri.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada tanggal 20 januari 2020 sampai dengan 24 januari 2020, mulai pukul 07.15 sampai dengan 09.10 WIB. Tempat penelitian di SD Negeri Selang, yang beralamat di Selang V, Selang, Kapenewon Wonosari, Gunungkidul. Lokasi sekolah ini mudah dijangkau karena dekat dengan kota Wonosari. SD Selang tahun pelajaran 2019/2020 memiliki siswa-siswi sebanyak 236 Siswa yang terdiri atas 111 siswa putra dan 125 siswa putri. Tenaga pendidikan dan kependidikan sebanyak 12 orang.

E. Proses Penelitian

Proses Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan melalui 4 tahapan yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) Kristiyanto, (2010: 54). Adapun keempat tahapan penelitian tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Tahapan perencanaan digunakan untuk mempersiapkan tahap pelaksanaan tindakan pada saat pembelajaran. Hal-hal yang dipersiapkan dalam tahapan ini adalah :

- a) Melaporkan kepada kepala sekolah, akan diadakan penelitian tindakan kelas untuk materi lari *sprint* kelas IV.
- b) Menentukan teman sejawat atau kolaborator :

- c) Menentukan bentuk pembelajaran lari jarak pendek yang akan dilakukan dalam tindakan pada saat pembelajaran.
- d) Membuat peralatan yang digunakan dalam tindakan pada saat pembelajaran.
- e) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- f) Mensosialisasikan kepada peserta didik.

2. Tindakan

Siklus pertama dilakukan mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sudah disiapkan pada rencana penelitian. Pelaksanaan tindakan siswa diberikan materi lari *sprint* yang dikemas dalam bentuk bermain. Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan permainan yang menekankan pada irama langkah dan percepatan pada saat lari. Jarak dan formasinya ditata sehingga siswa dapat melakukan semua. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan dapat melakukan rangkaian gerak lari *sprint* 60 meter yaitu : sikap pada *start*, lari dan *finish* dengan benar.

3. Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan pada saat melakukan tindakan yaitu pada saat pembelajaran. Peneliti mengajar sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang sudah disiapkan dan kolaborator mengamati pelaksanaan lari jarak pendek dan mengamati sikap siswa selama mengikuti pembelajaran serta mengisi lembar observasi yang sudah disiapkan. Tujuan adanya kolaborator untuk menjaga objektivitas, terutama pada pengamatan aktifitas siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek.

4. Refleksi

Pada tahap ini data-data yang sudah diperoleh melalui observasi dicatat, dikumpulkan, dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap penemuan dalam setiap siklus, dilakukan evaluasi bersama. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya.

F. Instrument Penelitian

Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar pedoman observasi untuk mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh guru dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Pengamatan diarahkan pada gerak lari jarak pendek serta penilaian sikap pada saat proses pembelajaran yaitu: keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan percaya diri.

Tabel 1. Lembar Pengamatan Gerakan Lari Jarak Pendek

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan melakukan <i>Start</i> (0-10 m)				Kemampuan saat Melakukan Gerakan Lari (10-40 m)				Kemampuan melakukan <i>Finish</i> (40- <i>finish</i>)				Kemampuan melakukan rangkaian Gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
Jumlah Skor																	

Tabel 1. Di atas merupakan rencana pengamatan terhadap gerakan lari jarak pendek. Lembar pengamatan ini digunakan pada siklus pertama. Rubik penilaian gerak dasar lari cepat berpedoman pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Rubik Penilaian Gerakan Lari

No.	Aspek	Skor dan Indikator
-----	-------	--------------------

		4	3	2	1
1	Sikap Star (start-10 m)	Ambil nafas badan condong ke depan, menjaga keseimbangan, Pandangan lurus kedepan	Badan condong ke depan, pandangan lurus kedepan	Badan condong ke depan menjaga keseimbangan	Badan tidak condong ke depan
2	Saat melakukan Gerakan Lari (10- 40) m	Mengatur nafas, menjaga keimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal

3	Sikap <i>finish</i> (40m- <i>finish</i>)	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak
---	--	--	---	---	----------------------

Tabel 3. Lembar Observasi terhadap Sikap Siswa

Sikap Siswa					
No	Komponen	Indikator			
		1	2	3	4
1	Keaktifan siswa				
2	Kesungguhan siswa				
3	Kerjasama siswa				
4	Percaya diri				

Keterangan :

Indikator Keaktifan Siswa

1. Siswa dapat mendengarkan setiap perintah Guru
2. Siswa dapat mempraktikan setiap kegiatan di pembelajaran
3. Siswa dapat mengubah perilaku setiap melakukan kesalahan

4. Siswa dapat berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan

Indikator Kesungguhan Siswa

1. Berusaha keras untuk melakukan kegiatan
2. Siswa dapat menunjukkan minat dalam mengikuti pelajaran
3. Siswa dapat menunjukkan sikap perhatian dalam mengikuti kegiatan
4. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan sampai selesai

Indikator Kerjasama Siswa

1. Berbagi mengajak teman lain untuk melakukan tugas gerak secara bersama-sama.
2. Berbagi bersama dalam melakukan gerakan atau permainan
3. Tidak mendominasi alat-alat permainan
4. Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar gerak

Indikator Percaya Diri Siswa

1. Siswa dapat menampilkan sikap berani memberi contoh
2. Siswa dapat menunjukkan sikap yakin atas kemampuan sendiri
3. Siswa dapat menunjukkan sikap menyakinkan dalam melakukan kegiatan
4. Mampu membuat keputusan dengan cepat

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan cara observasi.

1. Observasi (pengamatan) unjuk kerja digunakan untuk memperoleh data siswa tentang gerakan lari *sprint* 60 meter.
2. Observasi (pengamatan) sikap digunakan untuk mengetahui sikap siswa selama pembelajaran berlangsung.

H. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek, dengan

menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan.

Untuk menentukan nilai dari kemampuan lari jarak pendek menggunakan rumus : $\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor max}} \times 100$ Untuk menentukan penilaian sikap perhitungan skor akhir menggunakan rumus : $= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor max}} \times 100$ Setelah didapatkan perolehan skor akhir, kemudian di konversi kedalam tabel penilaian unjuk kerja dan perilaku siswa. Penilaian gerak dasar lari dan perilaku siswa menggunakan angka bilangan bulat. Setiap ada nilai pecahan maka angka dibulatkan menjadi bilangan bulat.

Tabel 4. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Perilaku Siswa

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

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

I. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan pada penelitian tindakan kelas ini adalah adanya peningkatan hasil dari proses pembelajaran yang meliputi meningkatnya penguasaan materi terhadap gerak dasar lari jarak pendek meliputi *start*, lari,

dan *finish* serta adanya perubahan sikap siswa dalam mengikuti pelajaran yang meliputi semangat, keaktifan, kesungguhan, dan kerjasama.

Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek perolehan nilai siswa secara individu sudah lebih dari 75% dari jumlah siswa memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak dua siklus yang dilakukan pada tanggal 20 januari sampai 24 januari 2020. Semua siswa dapat mengikuti seluruh proses pembelajaran pada pelaksanaan tindakan kelas siklus pertama dan kedua.

1. Hasil Pengamatan Pada Siklus Pertama Pembelajaran 1

Hasil penelitian pada siklus 1 terdiri dari 2 pertemuan. Siklus ini adalah hasil yang akan diuraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari senin tanggal 20 januari 2020 semua siswa sudah bersiap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru beserta beberapa anak membantu persiapan pembelajaran.

b. Pengamatan pada saat proses pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam 3 tahap yaitu pendahuluan, inti dan penutup.

1) Pengamatan pendahuluan

Setelah semua siswa telah memasuki lapangan, siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat siswa diberikan penjelasan terkait pembelajaran materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi gerak dasar lari *sprint* melalui metode bermain. Setelah itu melakukan pemanasan statis dan dinamis. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan permainan kucing dan tikus Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dengan jarak 18 m dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Ada juga siswa yang bersenda gurau dan kurang konsentrasi. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.1.

2. Pengamatan kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan pada kegiatan inti. Peneliti membagi siswa menjadi 2 kelompok, kemudian dibariskan menjadi dua bersaf. Siswa bergantian untuk berlari sesuai urutan bersaf. Dua siswa dari masing-masing kelompok secara bersama lari sambil membawa 1 sampai menuju kun yang berjarak 15 meter, kemudian memasukkan simpai ke kun dan mengambil simpai yang lain yang ada di tiang pancang sebelahnya dan membawa simpai secara bersama sambil berlari kembali kebarisan. Simpai diberikan kepada pasangan berikutnya dan langsung di bawa lari menuju tiang pancang. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.2

Pembelajaran inti yang kedua yaitu lari dengan ambil bola. Kegiatan ini dilakukan secara kelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok berbaris berbanjar, siswa yang paling depan memulai permainan. Siswa berlari sesuai aba-aba menuju tempat bola diletakkan, kemudian mengambil bola dan membawa ke tempat semula. Disusul oleh siswa berikutnya. Permainan dibatasi waktu yang disesuaikan dengan jumlah siswa dan bola. Kelompok yang mengumpulkan bola paling banyak menjadi pemenang. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.3.

Kegiatan inti yang terakhir yaitu Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan *Kid Atletik*. Siswa melakukan lari sprint sejauh 6 meter, dilanjutkan dengan melompati kardus sejauh 6 meter, selanjutnya siswa berlari zig-zag melewati bendera sejauh 6 meter, kemudian siswa berlari melewati ban sejauh 6 meter dan diakhiri dengan lari sprint ke garis finish. Permainan ini dilakukan secara bergantian, akan lebih menarik minat siswa jika dibuat seperti suasana perlombaan. Jiwa kompetensi pada diri anak akan tergugah sehingga akan meningkatkan motivasi anak dalam mengikuti pembelajaran. Siswa diarahkan untuk melakukan gerakan lari cepat/*sprint* dengan teknik yang baik dan benar. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.4.



Gambar 4.4 Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan Kid Atletik

3. Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai, siswa dibariskan menjadi 3 bersaf. guru mengajak siswa untuk mengevaluasi kegiatan yang baru saja dilakukan. Siswa juga merasa senang dengan kegiatan ini. guru memberikan sanjungan pada siswa supaya tetap semangat dalam melakukan kegiatan yang seperti dilakukan dengan semangat. Pada kegiatan ini guru juga bertanya pada siswa, pada kegiatan dan permainan mana yang sulit untuk siswa lakukan. Beberapa siswa sanggup menyelesaikan tantangan pada kegiatan olahraga ini, hanya saja beberapa siswa merasa kesulitan saat melakukan kegiatan lari sirkuit adaptasi dari permainan kid atletik. Pada bagian kegiatan tersebut melatih konsentrasi siswa dalam menyelesaikan rintangan satu per satu.



Gambar 4.5 Kegiatan Penutup Pembelajaran 1

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 5. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				ΣSkor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1		v					v				V				v		11	69
2	v					v				V				v			7	44
3		v				v					V				v		10	63
4			v			v				V				v			9	56
5	v					v					V					v	10	63
6	v				v					V				v			6	38
7	v				v					V				v			6	38
8		v					v			V					v		9	56
9		v				v				V				v			8	50
10	v					v				V				v			7	44
11		v			v								v	v			9	56
12	v				v								v		v		9	56
13		v					v				V				v		11	69
14		v					v				V				v		11	69
15				v				v			V				v		14	88
16				v		v					V			v			11	69
17	v						v						v			v	12	75
18	v					v					V			v			8	50
19		v				v				4V				v			8	50
20				v		v				V				v			8	50
21	v					v				V					v		8	50

22				v			v			V			V		13	81
23		v					v			V			v		10	63
24		v					v			V			v		8	50
25		v					v			V			v		10	63
26				v				v		V			v		12	75
27				v			v			V			v		12	75
28	v						v			V			v		7	44
29				v			v			V			v		11	69
Rata-rata														59,41		
Kategori								Jumlah				Persentase				
Kurang Sekali								11				38%				
Kurang								7				24%				
Sedang								6				21%				
Baik								4				14%				
Baik Sekali								1				3%				

Berdasarkan hasil data, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan lari *sprint* 60 meter dengan metode bermain, bahwa 1 siswa (3%) dengan kategori Baik Sekali, 4 siswa (14%) dengan kategori Baik, 6 siswa (21%) dengan kategori Sedang, 7 siswa (24%) dengan kategori Kurang, dan 11 siswa (38%) dengan kategori Kurang Sekali. Agar siklus 1 pembelajaran pertama terlihat lebih jelas, maka dapat dilihat pada diagram histrogram sebagai berikut.

12	No Urut Subje k	Sikap Siswa																ΣSko r	Nilai
10		Komponen																	
8		Keaktifan				kesungguhan				Kerjasama				Percaya diri					
6		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
4		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
2	0	V				v				v				V				12	75

Gambar 4.6 Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari *Sprint* 60 Meter Pembelajaran 1

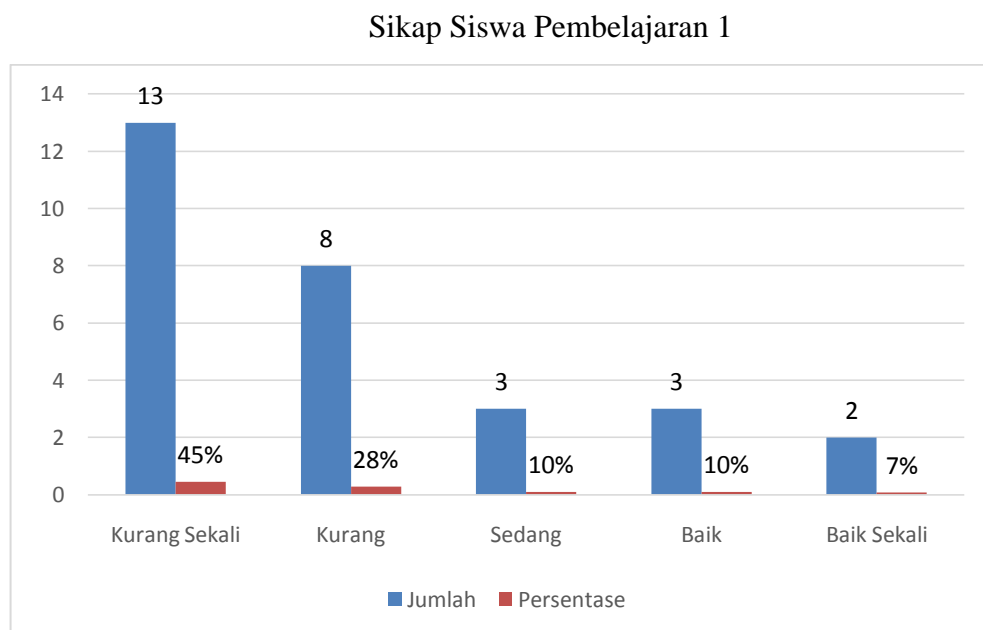
Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 6. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1

2		v			v			v			V			8	50
3	V			v				v			V			6	38
4		v			v			v			v			11	69
5		v			v				v		v			11	69
6			v		v			v			V			10	63
7	V			v				v			V			4	25
8		v			v			v			v			10	63
9	V			v				v			v			7	44
10		v			v				v				V	13	81
11	V			v				v				v		7	44
12		v			v			v			V			7	44
13	V			v				v			V			7	44
14	V			v				v			v			8	50
15		v			v			v			v			10	63
16	V			v				v			v			7	44
17	V			v				v			V			5	31
18	V			v				v			v			9	56
19		v			v			v					V	11	69
20			v			v			v		v			14	88
21		v			v			v				v		9	56
22	V			v				v			v			6	38
23		v			v				v			v		10	63
24	V			v				v			V			6	38
25		v			v			v			V			9	56
26		v			v			v				v		8	50
27	V				v			v				v		10	63
28		v			v				v			v		12	75
29	V				v			v				v		8	50
Skor Maksimal													255	159	
														9	

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang Sekali	13	45%
Kurang	8	28%
Sedang	3	10%
Baik	3	10%
Baik Sekali	2	7%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa 2 siswa (7%) dikategorikan Baik Sekali, 3 siswa (10%) dikategorikan Baik, 3 siswa (10%) dikategorikan Sedang, 8 siswa (28%) dikategorikan kurang, dan 13 siswa (45%) dikategorikan Kurang Sekali. Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus 1 pembelajaran pertama dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 4.7 Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa

4. Refleksi

Berdasarkan hasil yang telah dicapai pada pertemuan 1, maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai. Kegiatan dalam pembelajaran yang perlu diperbaiki adalah kemampuan lari *sprint* 60 meter. Serta keaktifan siswa selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil yang telah dicapai pada pembelajaran 1 tersebut, maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya:

- 1) Melakukan kegiatan lari *sprint* 60 meter kembali pada pertemuan berikutnya dengan lebih semangat, dengan mengajak anak lari *sprint* 60 meter
- 2) Memberi kesempatan untuk siswa lebih aktif lagi.

2. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 2

Hasil penelitian pada siklus 1 pertemuan kedua. Siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari selasa tanggal 21 januari 2020 siswa sudah bersiap untuk melaksanakan olahraga di lapangan. Kemudian guru membariskan siswa dan bersiap untuk berdoa, presensi, dan lanjut pemanasan. Beberapa siswa diminta guru untuk mengambil peralatan yang sudah disediakan. Setelah semua sudah siap siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan.

b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain Tikus dan Kucing. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian

berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dengan jarak 18 m dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.6.

2) Pengamatan Kegiatan Inti

Peneliti membagi siswa menjadi 2 kelompok, kemudian dibariskan menjadi dua bersaf. Siswa bergantian untuk berlari sesuai urutan bersaf. Dua siswa dari masing-masing kelompok secara bersama lari menuju simpai yang berjarak 15 meter, kemudian siswa berusaha memasukkan simpai ke badan kemudian kembali menuju barisan dengan berlari dan menepuk tangan siswa berikutnya. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.7.

Pembelajaran inti yang kedua yaitu lari dengan ambil bola. Kegiatan ini dilakukan secara kelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok berbaris berbanjar, siswa yang paling depan memulai permainan. Siswa berlari sesuai aba-aba menuju tempat bola diletakkan, kemudian mengambil bola dan membawa ke tempat semula. Disusul oleh siswa berikutnya. Permainan dibatasi waktu yang disesuaikan dengan jumlah siswa dan bola. Kelompok yang mengumpulkan bola paling banyak menjadi pemenang. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.8.

Kegiatan inti yang ketiga yaitu Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan *Kid* Atletik. Siswa melakukan lari sprint sejauh 6 meter, dilanjutkan dengan melompati kardus sejauh 6 meter, selanjutnya siswa berlari zig-zag melewati bendera sejauh 6 meter, kemudian siswa berlari melewati ban sejauh 6 meter dan diakhiri dengan lari *sprint* ke garis *finish*. Permainan ini dilakukan secara bergantian, akan lebih menarik minat siswa jika dibuat seperti suasana perlombaan. Jiwa kompetensi pada diri anak akan tergugah sehingga akan

meningkatkan motivasi anak dalam mengikuti pembelajaran. Siswa diarahkan untuk melakukan gerakan lari cepat/*sprint* dengan teknik yang baik dan benar. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.8.

Kegiatan inti yang terakhir adalah Lari *sprint* 60 meter. Siswa diibagai menjadi dua barisan berbanjar. Kemudian siswa melakukan sprint 60 meter dengan teknik star jongkok secara bergantian. Dalam permainan ini guru membagi menjadi 2 kelompok. Siswa sangat antusias dalam mengikuti permainan pada pembelajaran ini dengan semangat. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.9.

3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai, siswa dibariskan menjadi 3 bersaf. Guru mengajak siswa untuk mengevaluasi kegiatan yang baru saja dilakukan. Siswa juga merasa senang dengan kegiatan ini. Guru memberikan sanjungan pada siswa supaya tetap semangat dalam melakukan kegiatan yang seperti dilakukan dengan semangat. Pada kegiatan ini guru juga bertanya pada siswa, pada kegiatan dan permainan mana yang sulit untuk siswa lakukan. Beberapa siswa sanggup menyelesaikan tantangan pada kegiatan olahraga ini, hanya saja beberapa siswa merasa kesulitan saat melakukan kegiatan lari sirkuit adaptasi dari permainan *kid* atletik. Pada bagian kegiatan tersebut melatih konsentrasi siswa dalam menyelesaikan rintangan satu per satu.



Gambar 4.10 Kegiatan Penutup Pembelajaran 2

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

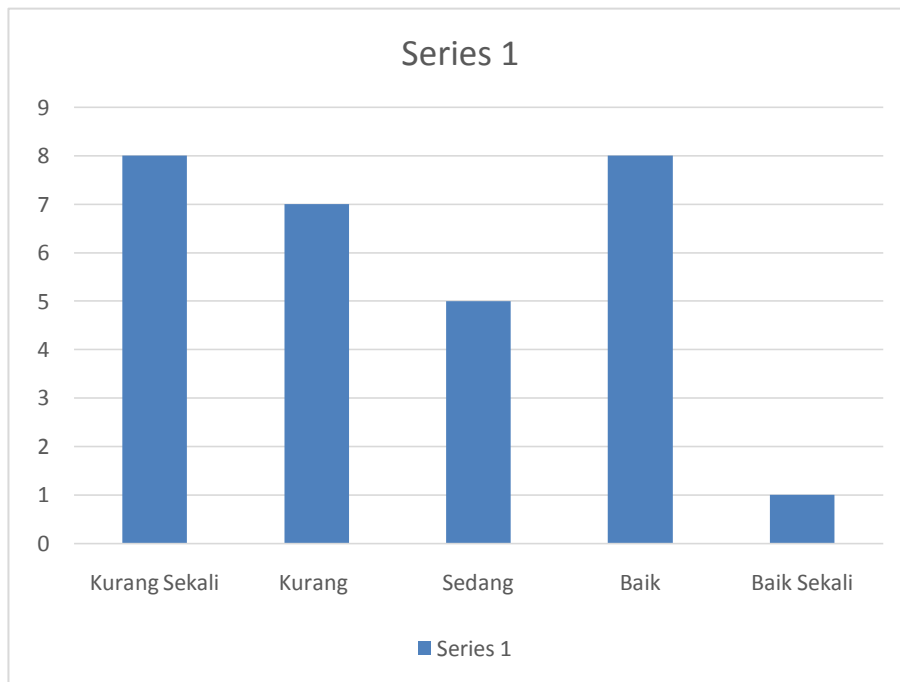
Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Sprint 60 meter Pembelajaran 2

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				ΣSkor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			v				v				v				v		12	75
2		v				v				v					v		9	56
3			v								v				v		12	75
4	V					v					v				V		10	63
5		v				v						v			V		12	75
6	v				v						v			v			7	44
7	v						v				v				V		11	69
8		v					v					v			v		12	75
9		v				v					v			v			8	50
10		v				v					v				v		9	56
11		v			v							v		v			9	56
12	v				v							v			v		9	56
13		v					v					v			v		11	69
14		v					v					v			v		11	69
15				v				v				v			v		14	88
16				v		v						v			v		11	69
17	v						v					v			V		12	75
18	v					v						v			v		8	50
19		v				v					v				v		8	50
20			v		v						v				v		8	50
21	v					v					V				v		8	50
22							v					v			v		13	81

23		v			v				v			v		10	63
24		v			v			v				v		8	50
25		v			v				v				v	10	63
26				v			v	v				v		12	75
27				v		v			v			v		12	75
28	v				v			v					v	7	44
29				v	v				v				v	11	69
Rata-rata															
Kategori					Jumlah					Persentase					
Kurang Sekali					8					28%					
Kurang					7					24%					
Sedang					5					17%					
Baik					8					28%					
Baik Sekali					1					3%					

Berdasarkan hasil data, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan lari sprint 60 meter dengan metode bermain, bahwa 1 siswa (3%) dikategorikan Baik Sekali, 8 siswa (28%) dikategorikan Baik, 5 siswa (17%) dikategorikan Sedang, 7 siswa (24%) dikategorikan Kurang, 8 siswa (28%) dikategorikan Kurang Sekali. Agar siklus 1 pembelajaran kedua terlihat lebih jelas, maka dapat dilihat pada

diagram histogram sebagai berikut.



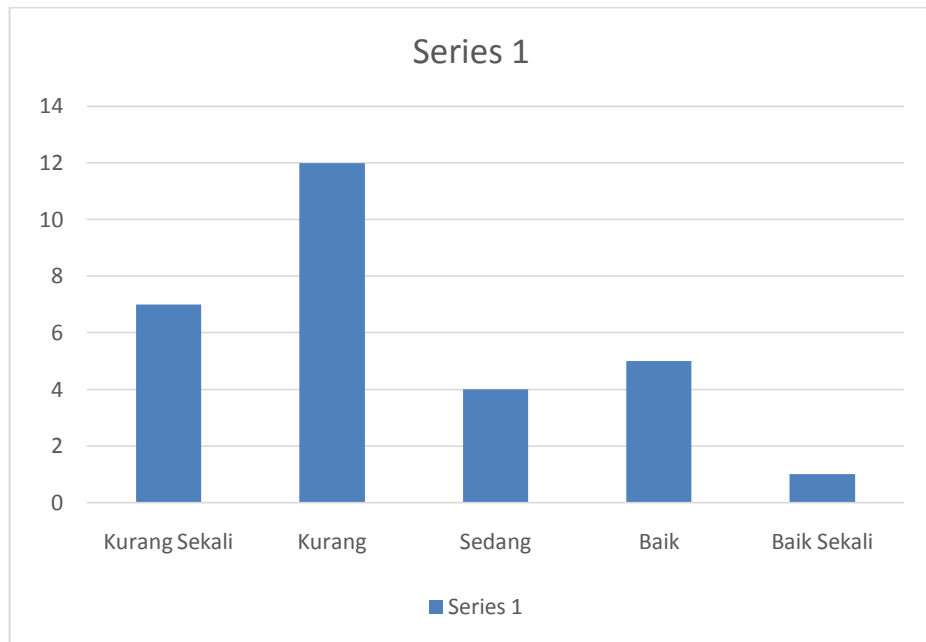
Gambar 4.11 Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari *Sprint* 60 Meter Pembelajaran 2

Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																ΣSkor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				kesungguhan				Kerjasama				Percaya diri					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	v					v				v				V			12	75
2		V				v				v				V			8	50
3		V				v						v				v	12	75
4		V					v				V				v		11	69
5		V				v						v			v		11	69
6			v				v			v				V			10	63
7		V				v						v		V			12	75
8		V					v			v						v	10	63
9	v						v			v						v	9	56
10		V					v					v				v	13	81
11	v					v						v			v		9	56
12		V					v			v				V			7	44
13	v						v				v			V			7	44
14	v					v					V				v		8	50
15		V					v				V				v		10	63
16	v					v					v					v	7	44
17	v						v						v			v	11	69
18	v						v				v					v	9	56
19		V					v				V					v	11	69
20			v					v					v			v	14	88
21		V					v				v					v	9	56
22		V					v				v					v	10	63
23		v					v				V				v		10	63
24	v					v							v			v	10	63
25		v						v			v			V			9	56
26		v				v					v					v	8	50
27							v				v				v		10	63

28		v				v					v	v		12	75	
29					v							v		8	50	
Skor Maksimal													287	1798		
Kategori							Jumlah						Persentase			
Kurang Sekali							7						24,14%			
Kurang							12						41,38%			
Sedang							4						13,79%			
Baik							5						17,24%			
Baik Sekali							1						3,45%			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran kedua bahwa 1 siswa (3,45%) dikategorikan Baik Sekali, 5 siswa (17,24%) dikategorikan Baik, 4 siswa (13,79%) dikategorikan Sedang, 12 siswa (41,38%) dikategorikan Kurang, 7 siswa (24,14%) dikategorikan Kurang Sekali. Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus 1 pembelajaran kedua dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 4.12 Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa

4. Refleksi

Berdasarkan hasil yang telah dicapai pada pertemuan 2, maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai. Kegiatan dalam pembelajaran yang perlu diperbaiki adalah kemampuan lari sprint 60 meter. Serta keaktifan siswa selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil yang telah dicapai pada pembelajaran 2 tersebut, siswa telah mengalami peningkatan. Agar hasil lebih maksimal maka peneliti melakukan pembelajaran pada siklus berikutnya, yaitu siklus kedua yang akan menjadi pembelajaran ketiga.

3. Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua Pembelajaran 1

Hasil penelitian pada siklus kedua pembelajaran ketiga. Pada siklus ini hasil yang akan diuraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Rabu 22 Januari 2020 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan memerintahkan siswa agar segera menuju ke lapangan dan beberapa siswa

disuruh untuk membawa perlengkapan yang akan digunakan. Setelah sampai di lapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru.

b. Pengamatan pada saat proses pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti dan penutup.

1. Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain Tikus dan Kucing. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dengan jarak 18 m dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain.

b. Pengamatan pada saat proses pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti dan penutup.

1). Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain Tikus dan Kucing. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dengan jarak 18 m dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh.

Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.13.

2) pengamatan Kegiatan Inti

Peneliti membagi siswa menjadi 2 kelompok, kemudian dibariskan menjadi dua bersaf. Siswa bergantian untuk berlari sesuai urutan bersaf. Dua siswa dari masing-masing kelompok secara bersama lari menuju simpai yang berjarak 15 meter, kemudian siswa berusaha memasukkan simpai ke badan kemudian kembali menuju barisan dengan berlari dan menepuk tangan siswa berikutnya. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.14.

Pembelajaran inti yang kedua yaitu lari dengan ambil bola. Kegiatan ini dilakukan secara kelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok berbaris berbanjar, siswa yang paling depan memulai permainan. Siswa berlari sesuai aba-aba menuju tempat bola diletakkan, kemudian mengambil bola dan membawa ke tempat semula. Disusul oleh siswa berikutnya. Permainan dibatasi waktu yang disesuaikan dengan jumlah siswa dan bola. Kelompok yang mengumpulkan bola paling banyak menjadi pemenang. Suasana tersebut dapat dilihat pada lampiran gambar 4.15.

Kegiatan inti yang terakhir adalah Lari *Sprint* 60 meter. Siswa diibagai menjadi dua barisan berbanjar. Kemudian siswa melakukan *sprint* 60 meter dengan teknik star jongkok secara bergantian. Dalam permainan ini guru membagi menjadi 2 kelompok. Siswa sangat antusias dalam mengikuti permainan pada pembelajaran ini dengan semangat.

3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai, siswa dibariskan menjadi 3 bersaf. Guru mengajak siswa untuk mengevaluasi kegiatan yang baru saja dilakukan. Siswa juga merasa senang dengan kegiatan ini. Guru memberikan sanjungan pada siswa supaya tetap semangat dalam melakukan kegiatan yang seperti dilakukan dengan semangat. Pada kegiatan ini guru juga

bertanya pada siswa, pada kegiatan dan permainan mana yang sulit untuk siswa lakukan. Beberapa siswa sanggup menyelesaikan tantangan pada kegiatan olahraga ini, hanya saja beberapa siswa merasa kesulitan saat melakukan kegiatan lari sirkuit adaptasi dari permainan *kid* atletik. Pada bagian kegiatan tersebut melatih konsentrasi siswa dalam menyelesaikan rintangan satu per satu.

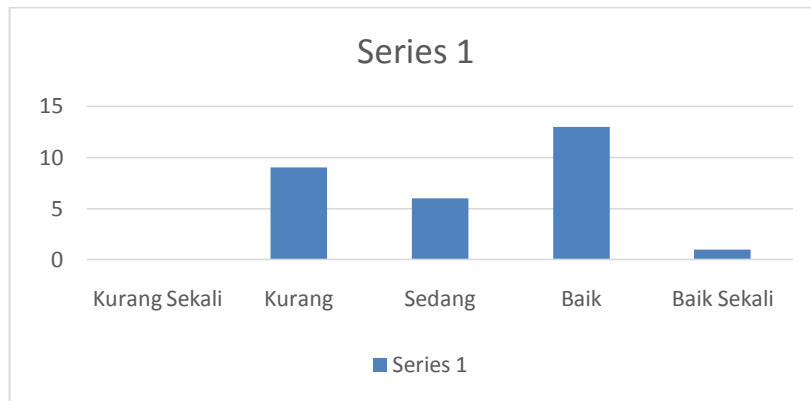
Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan Lari *Sprint* 60 meter dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Lari *Sprint* 60 Meter Pembelajaran 3

No Urut Subje k	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaia n Gerakan				ΣSko r	Nila i
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			v				v				v				v	13	81	
2				v			v				v			v		12	75	
3		v				v					v				v	12	75	
4				v			v			v					v	12	75	
5			v				v					v			v	14	88	
6				v			v				v				v	13	81	
7				v				v			v				v	15	94	
8				v				v				v			v	15	94	
9				v				v				v			v	15	94	
10				v				v				v			v	15	94	
11				v			v					v			v	15	94	
12				v				v				v			v	15	94	
13				v			v					v			v	15	94	
14			v				v			v	v				v	12	75	
15			v					v				v			v	15	94	
16				v				v				v			v	16	100	

17			v		v					v			v	14	94
18			v			v				v			v	10	81
19			v			v				v			v	12	81
20			v			v		v	v				v	11	100
21			v		v					v		v		14	88
22			v			v				v			v	11	63
23			v			v				v			v	14	75
24					v			v	v				v	13	69
25			v			v		v	v				v	12	88
26			v		v		v						v	12	69
27			v			v		v	v				v	12	88
28		v				v		v	v				v	14	81
29			v			v		v	v				v	13	75
Rata-rata														85	
Kategori							Jumlah					Persentase			
Kurang Sekali							0					0%			
Kurang							1					3,4%			
Sedang							2					6,9%			
Baik							10					35,5			
Baik Sekali							16					55,2%			

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan lari sprint 60 meter, bahwa 16 siswa (55,2%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 10 siswa (34,5%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 2 siswa (6,9%) dalam kategori Sedang (S), dan 1 siswa (3,4%) yang berkategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang Sekali (KS). Supaya lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 pertemuan pertama dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 4.13 Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari *Sprint 60* Meter Pembelajaran 3

Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3

No Urut Subjek	Sikap Siswa																ΣSkor	Nilai		
	Komponen																			
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percaya diri							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1			V				v				v				v		12	75		
2			v				v				v			v			12	75		
3		v					v				v				v		9	56		
4			v					V			v				v		13	81		
5		v					v						v			v	12	75		
6			v				v				v				v		10	63		
7			v				v				v					v	11	69		
8			v				v				v					v	11	69		
9		v						V			v					v	13	81		
10			v				v				v				v		12	75		
11			v				v				v				v		10	63		
12		v					v				v				v		10	63		
13		v					v						v			v	12	75		
14		v					v						v			v	10	63		
15			v					V			v				v		13	81		
16		v						V			v					v	13	81		
17			v				v						v			v	13	81		
18		v						V			v					v	13	81		
19		v						V			v					v	12	75		
20			v				v				v				v		11	69		
21			v					V			v					v	12	75		
22			v				v				v				v		11	69		
23			v					V			v				v		11	69		
24				v				V			v				v		13	81		
25			v				v				v					v	11	69		
26		v						V			v					v	12	75		
27				v				V					v			v	16	100		
28			v					V			v				v		12	75		
29		v					v				v					v	11	69		
Skor Maksimal																	341	2133		
Kategori																	Jumlah		Persentase	
Kurang Sekali																	0		0%	
Kurang																	5		17,24%	
Sedang																	7		24,14%	
Baik																	16		55,17%	
Baik Sekali																	1		3,45%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa sebanyak 1 siswa (3,45%)

yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 16 siswa (55,17%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 7 siswa (24,14%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 5 siswa (17,24%) dalam kategori kurang (k), dan tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang Sekali (KS).

Supaya lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus 2 pembelajaran 3 dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 4.14 Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa

4) Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus 2, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Proses pembelajaran keiga yang dilakukan guru menjadikan tiap siswa menguasai gerakan dasar lari jarak pendek serta siswa aktif, bersungguhsungguh, bekerjasama dan percaya diri baik dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan bermain dengan metode bermain simpai yang bertujuan melatih gerakan dasar lari *sprint* 60 meter, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi lari jarak pendek cukup memuaskan bagi peneliti,

karena lebih dari 75% dari siswa sudah mendapatkan nilai di atas 75 atau berkategori “Baik”. Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolabolator, penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada pembelajaran berikutnya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada hasil penelitian tindakan kelas yang sudah dilaksanakan dalam pembelajaran lari sprint 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV di SDN Selang melalui bermain dengan alat bantu dapat meningkatkan perkembangan lari *sprint* 60 meter dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 60 meter melalui bermain juga dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi siswa. Dikarenakan selama ini pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lari sprint 60 meter disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik gerak dasar lari jarak pendek tanpa adanya permainan-permainan yang dapat mendukung peningkatan pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui bermain dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

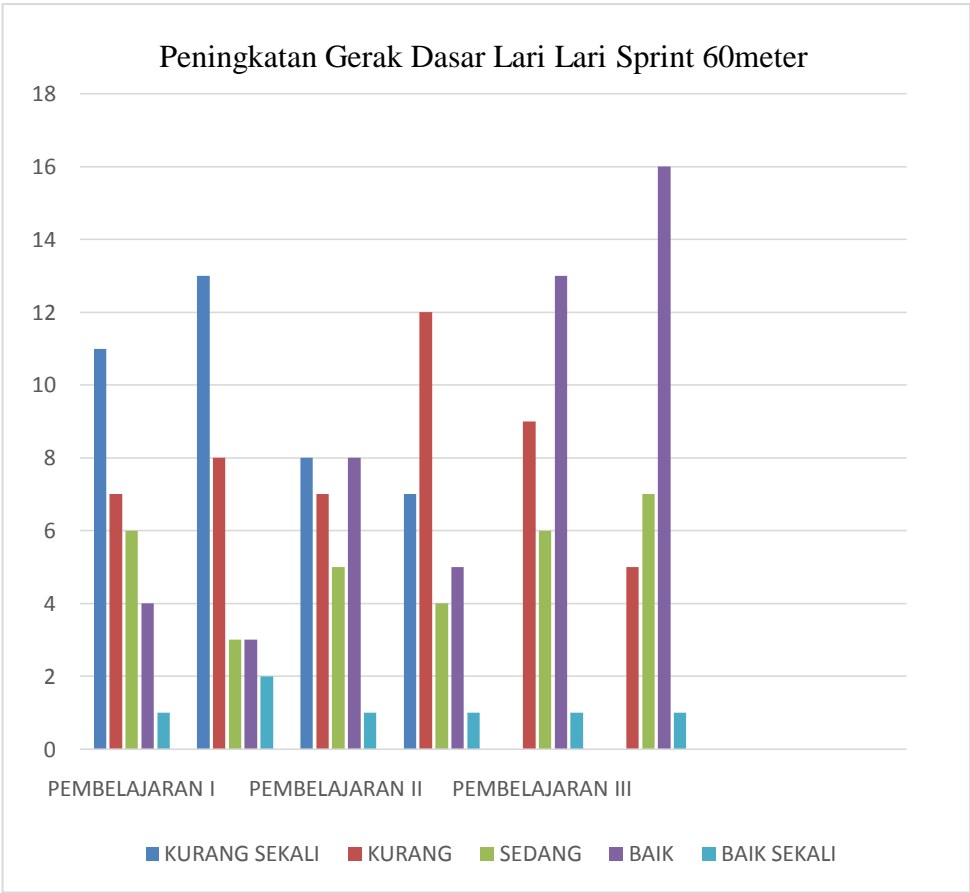
Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain. Guru dituntut untuk lebih kreatif untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil lembar pengamatan perkembangan gerak dasar lari sprint 60 meter dan sikap siswa yang dilakukan oleh guru dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui bermain dapat meningkatkan perkembangan sprint 60 meter dan sikap siswa. Peningkatan perkembangan *sprint* 60 meter yang dilakukan peneliti dari siklus pertama sampai siklus kedua dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 10. Peningkatan Perkembangan Lari *Sprint* 60 meter

Aspek yang Diamati	Perkembangan Lari Sprint 60 meter					Rata-rata Nilai
	BS	B	S	K	KS	
Siklus I Pertemuan Pertama	1	4	6	7	11	59,4
Siklus I Pertemuan Kedua	1	8	5	7	8	63,45
Siklus II Pertemuan Pertama	16	10	2	1	0	85,5

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada siklus pertama Pembelajaran 1 perkembangan gerak dasar lari *sprint* 60 meter ada 1 siswa (3%) dengan kategori Baik Sekali, 4 siswa (14%) dengan kategori Baik, 6 siswa (21%) dengan kategori Sedang, 7 siswa (24%) dengan kategori Kurang, dan 11 siswa (38%) dengan kategori Kurang Sekali. Selanjutnya untuk siklus pertama pertemuan kedua perkembangan gerak dasar lari *sprint* 60 meter ada 1 siswa (3%) dengan kategori Baik Sekali, sebanyak 8 siswa (28%) dengan kategori Baik, sebanyak 5 siswa (17%) dengan kategori sedang, sebanyak 7 siswa (24%) dengan kategori kurang, sebanyak 8 siswa (28%) dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk siklus kedua pertemuan pertama perkembangan gerak dasar lari *sprint* 60 meter ada 16 siswa (55,2%) dengan kategori Baik Sekali, sebanyak 10 siswa (34,5%) dengan kategori Baik, sebanyak 2 siswa (6,9%) dengan kategori Sedang, sebanyak 1 siswa (3,4%) dengan kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori kurang sekali Sebanyak (0%). Untuk peningkatan nilai rata-rata setiap siklusnya adalah dari siklus satu pembelajaran pertama ke siklus satu pembelajaran kedua ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 4,05% dan dari siklus satu pembelajaran kedua ke siklus dua pembelajaran ketiga ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 81,45%.

Agar lebih jelas berikut adalah gambar grafik hasil siklus satu dan siklus dua peningkatan Gerak Dasar lari *sprint* 60 meter.



BAB V

KESIMPULAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran dengan menggunakan metode bermain, dapat meningkatkan gerak dasar lari lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Selang.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran melalui bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Selang. Dengan mengetahui adanya fakta tersebut, maka guru pendidikan jasmani perlu meningkatkan proses pembelajaran melalui bermain, khususnya pembelajaran atletik, supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah melakukan segala ketentuan yang disetujui, tetapi peneliti juga memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki untuk mengajarkan siswa belajar meningkatkan gerak dasar lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Selang. Kekurangan dalam penelitian ini yang dimiliki oleh peneliti sebagai berikut:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif setiap siswa.
2. Peneliti hanya menganalisis kemampuan afektif dan psikomotor yaitu kemampuan gerak dasar lari jarak pendek dan sikap siswa.
3. Peneliti tidak melakukan kegiatan remedial untuk siswa yang memperoleh nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat penelitian ada beberapa saran yang perlu disampaikan agar dapat dijadikan sebagai bahan dasar

pertimbangan demi meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat atau *sprint*.

Adapun saran-saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Sebaiknya pembelajaran melalui metode bermain dapat diterapkan secara optimal kepada siswa dalam proses pembelajaran.
2. Bagi siswa hendaknya pembelajaran melalui metode bermain sebagai media pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa.
3. Pembelajaran melalui metode bermain dapat diterapkan di sekolah oleh Guru-guru pendidikan jasmani di sekolah dasar lainnya khususnya pembelajaran gerak dasar lari cepat.

Daftar Pustaka

- Makmur, A.S. (2004). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wibowo, A. (2012). *Peningkatan Pembelajaran Lari Melalui Penggunaan Metode Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kaliprau Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2011/ 2012*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- A Haris, A Jihad. (2008). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Muhadi, dkk. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Haris, A. (2008). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta : Multi Presindo.
- Suharta, A. (2007). *Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. VOL.9, No.2, Mei-Agustus 2007:134-153.
- Bahagia, Yoyo, dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Hamzah, B. (2008). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Widya, D. (2004). "Teknik dasar atletik". (Jakarta : unj press).
- Purnomo, E. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnomo, E. (2011). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

- Hanjaeli, et al. (2010). *Asiknya berolahraga 5 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar (SD) madrasah ibtidaiyah (MI) kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Subarjah, H. (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hidayat, S. (2013). *Pengembangan Kurikulum Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Khomsin. (2005). *Studi Perencanaan Konservasi Kawasan Mangrove di Pesisir Selatan Kabupaten Sampang dengan Teknologi Penginderaan Jauh dan Sistem Informasi Geografis. Pertemuan Ilmiah Tahunan MAPIN XIV. Pemanfaatan Efektif Penginderaan Jauh Untuk Peningkatan Kesejahteraan Bangsa*. Institut Teknologi Sepuluh November Surabaya, 14 ± 15 September 2005.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Tadkiroatun. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta: Grasindo.
- Kurniawan, D. (2014). *Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pambudi, A.F. (2014). *Analisis Spektrum Gaya Mengajar Divergental dalam Implementasi Kurikulum 2013*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 10(2).
- Purnomo, E. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfabedia. Yogyakarta.

- Wiriatmadja, R. (2009). *Strategi Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Dini, R. (2012). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sidik, Z. D. (2011). *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Soetoto Pontjopoetra, dkk. (2004). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wahyudi, U. (2007). *Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 9, No. 3, Hal 182 – 190.
- Yudanto. (2005). *Pengembangan Gerak Dasar dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 3, No. 1, 2005.
- Saputra, Y.M. (2001). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Melalui Permainan)*. Jakarta: Depdiknas.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 109/PGSD Penjas/VII/2019
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.**

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Didi Prasetyo
NIM : 15604221056
Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri Selang 1

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 2 September 2019
Kaprodi PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 195611071982031003

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SD NEGERI SELANG

alamat : Selang, Wonosari, Gunungkidul, 55851 No Telp : (0274) 2910376
Website : <http://sdselangwonosari.pendidikan.gunungkidulkab.go.id>
Email : sdselang@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : /SD.SL/II/2020

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Wasito, S.Pd.MM.Pd
NIP : 19701210 199308 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Selang, Kecamatan Wonosari

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : DIDI PRASETIO
NIM : 15604221056
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian olahraga yang berjudul "Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter, Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Selang".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Wonosari, Februari 2020
Kepala sekolah

WASITO, S.Pd.MM.Pd
NIP. 19701210 199308 1 001



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Didi. Prasetio
NIM : 13604221056
Fakultas : FIK
Prodi : P680 Penjas
Jenjang : S1

Berdasarkan surat dari Plt. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Ristek dan Teknologi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nomor 0431/E/KM.OO.02/2022 tanggal 31 Mei 2022, tentang penambahan masa studi 1 semester bagi mahasiswa program S1/D4 angkatan 2015, mahasiswa program profesi angkatan 2019, mahasiswa program Magister angkatan 2018, dan Mahasiswa program Doktor angkatan 2015, yang seharusnya batas masa studi berakhir di semester genap TA 2021/2022 mendapat tambahan masa studi sampai dengan TA semester gasal 2022/2023 yang akan berakhir pada tanggal 31 Desember 2022.

Dengan surat pernyataan ini saya menyatakan sanggup menyelesaikan studi sesuai dengan batas waktu yg ditetapkan. Jika sampai dengan batas waktu tgl 31 Desember 2022 saya belum menyelesaikan studi, maka saya sudah menyepakati tidak akan ada toleransi tambahan waktu lagi dan saya akan menerima SKPK dan DHS sebagai konsekuensinya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan bersungguh sungguh.

Yogyakarta, 20 Juli 2022


Mate
10.000
SEPULUH RIBU RUPIAH
METERAI
TEMPEL
5A87AAJX940989820



Didi Prasetio

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Didi Prasetyo
 NIM : 15604221056
 Program Studi : PJSD
 Jurusan : FIK
 Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	16/9/2019	BAB I	
2.	1/10/2019	BAB I	
3.	15/10/2019	BAB II	
4.	22/10/2019	BAB II	
5.	19/11/2019	BAB III	
6.	6/12/2019	BAB III	
7.	9/1/2020	BAB III ambil Data	
8.	21/1/2022	BAB III & BAB IV	
9.	27/1/2022	BAB IV & Kesimpulan	
10.	31/1/2022	ujian di acc.	

Mengetahui
Koord.Prodi PJSD



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD N SELANG
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: 4/2 (Genap)
Materi	: Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)
Pembelajaran ke	: Minggu 7
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia tempat dan peralatan.

C. Indikator

Kognisi

- Mengetahui bentuk-bentuk teknik teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba, teknik lari dan finish

Psikomotor

- Melakukan teknik start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, ya/go)
- Melakukan kombinasi teknik dasar *start*, lari dan *finish*
- Melakukan lari dengan peraturan yang sudah dimodifikasi

Afeksi

- Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman

D. Alokasi Waktu

2 x 35 menit (1 x Pertemuan)

E. Tujuan Pembelajaran Khusus

- Siswa dapat mengetahui teknik dasar start jongkok dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba
- Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar *start*, lari dan *finish* dengan peraturan yang sudah di modifikasi
- Siswa dapat menunjukkan sikap bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman

F. Materi Pembelajaran

Lari *Sprint* 60 Meter

- Kombinasi teknik start, lari dan *finish*

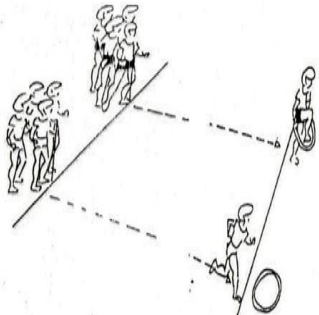
G. Metode Pembelajaran

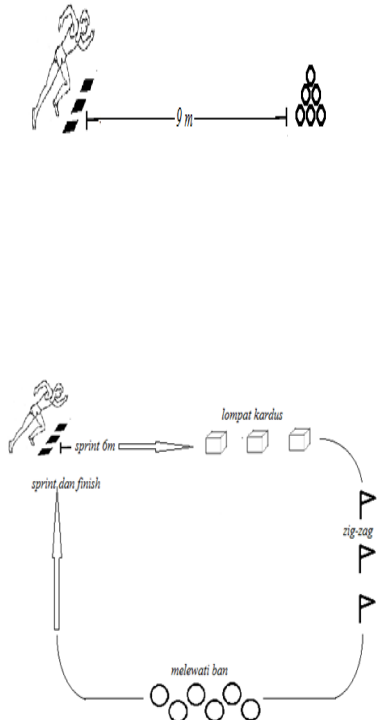
Metode : Bermain

Pendekatan : Bermain

Langkah-langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian Kegiatan	Keterangan
-----------	---------------	------------------------	-------------------

<p>1</p>	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>O</p> <p>XXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXX</p> <p>O</p> 	<p>Pendahuluan (20 menit) Siswa disiapkan, dibariskan 2 bersaf, berhitung, berdoa, pemanasan lalu dilanjutkan dengan apersepsi</p> <p>Pemanasan :</p> <p>1. Pemanasan dengan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan hijau hitam. • Siswa di bagi menjadi 2 baris dengan saling berhadapan dan berpasangan. • Barisan sebelah kanan menjadi “Hijau” atau sebaliknya. • Apabila guru menyebut “Hitam” maka barisan “Hitam” mengejar pasangannya. • Apabila guru menyebut “Hijau” maka barisan “Hijau” mengejar pasangannya. • Apabila tertangkap maka mendapat hukuman. <p>Inti (45 menit)</p> <p>1. Permainan Lari Menerobos Simpai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 5 berbanjar. • Urut dari siswa barisan paling depan lari menuju simpai yang diletakkan dengan jarak 15 m. • Selanjutnya masuk simpai seperti memakai celana kemudian lari kembali kebarisan. • Dilanjutkan siswa dibariskan belakangnya melakukan latihan yang sama. • Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran paling 	<p>O = Guru X = Siswa</p> <p>O = Guru X = Siswa</p>
----------	--	--	--

		<p>sedikit 3 kali.</p> <p>2. Permainan Lari Memasukkan Simpai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi 2 kelompok • siswa dari masing-masing kelompok secara bersama lari sambil membawa 1 sampai menuju tiang pancang yang berjarak 15 meter, • memasukkan simpai ke tiang pancang dan mengambil simpai yang lain yang ada di tiang pancang sebelahnya • membawa simpai secara bersama sambil berlari kembali kebarisan. • Simpai diberikan kepada pasangan berikutnya dan langsung di bawa lari menuju tiang pancang • Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali. <p>3. Permainan Lari Ambil Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi 2 beberapa kelompok • Tiap kelompok berbaris berbanjar, siswa yang paling depan memulai permainan • Siswa berlari sesuai aba-aba menuju tempat bola diletakkan, • kemudian mengambil bola dan membawa ke tempat semula • Disusul oleh siswa berikutnya • Kelompok yang mengumpulkan bola paling banyak menjadi 	
--	--	---	--

		<p>pemenang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali. <p>4. Lari sirkuit Adaptasi dari permainan Kid Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan lari sprint sejauh 6 meter • dilanjutkan dengan melompati kardus sejauh 6 meter, • selanjutnya siswa berlari zig-zag melewati bendera sejauh 6 meter, • kemudian siswa berlari melewati ban sejauh 6 meter dan diakhiri dengan lari sprint ke garis finish 	
--	--	--	--

Alat dan Sumber Belajar

a. alat : Peluit, Kun, Simpai, bola tenis

b. Sumber belajar

- Surtisno Budi, Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan, Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta:CV.PUTRA NUGRAHA.
- Alimasher Mohammad, Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : SWADAYA MURNI

- Purnomo Edi. 2007. *Pedoman mengajar dasar atletik*. Yogyakarta.

PENILAIAN

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan melakukan <i>Start</i> (0-10 m)				Kemampuan saat Melakukan Gerakan Lari (10-40 m)				Kemampuan melakukan <i>Finish</i> (40- <i>finish</i>)				Kemampuan melakukan rangkaian Gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
Jumlah Skor																	

Mengetahui,
Praktikum

Didi Prasetio
Nim. 15604221056