

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT DENGAN
MENGUNAKAN PERMAINAN LARI BOLA KERANJANG PADA SISWAKELAS VB
SDN SUKASARI 2 KECAMATAN KADUHEJO KABUPATEN PANDEGLANG**

Aan Aminudin

STKIP Mutiara Banten
jurnalstkipmb@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran lari sprint siswa kelas V SDN Sukasari 2, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang Tahun Pelajaran 2017/2018, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain melalui permainan lari bola keranjang. Apakah ada peningkatan hasil belajar lari sprint melalui permainan lari bola keranjang, Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan lari bola keranjang pada siswa kelas V SDN Sukasari 2, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang Tahun Pelajaran 2017/2018.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Class Action Research*), tindakan dalam penelitian ini dibagi dalam dua siklus, dalam tiap siklus menunjukkan perkembangan proses pembelajaran jasmani pada materi lari sprint. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Sukasari 2 pada semester I tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 42 siswa terdiri atas 23 siswa putra dan 19 siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Data penelitian ini berupa hasil belajar siswa yang meliputi sikap posisi start, posisi saat berlari, dan memasuki garis finish. Data penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari sprint melalui penerapan permainan lari bola keranjang dapat menciptakan pembelajaran lebih aktif, siswa antusias mengikuti pembelajaran dan senang dalam melakukan tugas gerak yang diberikan guru sehingga keterampilan gerak siswa dan penguasaan materi lari sprint meningkat sehingga nilai hasil belajar lari sprint yang diperoleh siswa juga meningkat dari kondisi awal persentase siswa yang nilainya mencapai nilai rata-rata sebesar 40 dengan persentase 40% dari jumlah keseluruhan siswa, pada tindakan siklus pertama persentase siswa yang nilainya mencapai 64 dengan persentase 64% kemudian pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar mencapai 79%.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan permainan lari bola keranjang pada materi pembelajaran lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada siswa kelas V SDN Sukasari 2 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang. Penulis memberi saran bagi guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat meningkat sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lari Sprint, Permainan Lari Bola Keranjang.

1.1 Latar Belakang

Sisi lain kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik olahraga untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat, atau untuk meningkatkan prestasi. Olahraga mempunyai peranan penting, karena melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, disiplin, sportifitas yang tinggi dan kepribadian yang baik, pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat untuk menggugah kesadaran bangsa akan pentingnya nilai olahraga dalam kehidupan berbangsa dan bernegara merupakan tujuan dari setiap negara. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada, bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga untuk mencetak atlet yang berprestasi diperlukan usaha-usaha yang ilmiah dan memerlukan berbagai analisis gerak manusia sesuai dengan ilmu gerak tubuh.

Kegiatan olahraga mempunyai tujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani secara optimal. Sementara tujuan kegiatan olahraga itu sendiri sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003: "Pendidikan nasional bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, guna mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 di atas, pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan

jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Oleh karena itu, kerjasama antara pendidik dan peserta didik sangat diharapkan agar kegiatan pembelajaran atau proses belajar – mengajar dapat berlangsung efektif dan tujuan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat berbagai komponen yang harus disiapkan sebelum proses belajar-mengajar berlangsung. Hal ini dititik beratkan kepada seorang guru yang bertanggung jawab dalam setiap kegiatan pembelajaran. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen: "Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah".

Seorang guru dalam melaksanakan proses pembelajaran yang diberikan harus sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan. Oleh karena itu, seorang guru diharapkan dapat mengembangkan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) agar proses pembelajaran dapat terarah dan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Di dalam silabus terdapat tujuh kompetensi dasar, salah satunya adalah mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Menurut Bustami (2011: 3) atletik merupakan aktifitas jasmani/ latihan jasmani yang di dalamnya berisikan gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan

lempar. Menurut Eddy Purnomo (2007: 3) atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dan juga merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam gabungan dan pola gerak dasar hidup manusia sehari-hari.

Lari Sprint adalah salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari Sprint di padukan dengan menggunakan permainan Lari Bola Keranjang, Lari Sprint dengan menggunakan permainan Lari Bola Keranjang tersebut bertujuan agar siswa lebih tertarik, senang, gembira dan antusias dalam pembelajaran Atletik khususnya Lari Sprint. Dalam RPP disebutkan, Standar Kompetensi: Mempraktikan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya dan Kompetensi dasar: Mempraktikan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari sprint dengan menggunakan permainan Lari Bola Keranjang, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran sebagai olahraga pendidikan, gerak dasar lari sprint diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu tujuan dari pembelajaran lari sprint adalah hasil belajar, untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut, maka harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus di capai. Dalam Cabang olahraga atletik dalam lari sprint ini terdapat teknik-teknik dasar lari sprint yaitu teknik gerakan start, teknik gerakan Saat berlari, dan teknik memasuki garis finish. Ada perbedaan dalam melakukan teknik lari cepat di antaranya teknik gerakan start adalah teknik gerakan persiapan awal seorang pelari untuk melakukan gerakan lari dengan baik dan benar. Teknik gerakan saat berlari adalah teknik gerakan seorang pelari pada saat berlari untuk memasuki garis finish, sedangkan Teknik Memasuki Garis Finish adalah teknik

gerakan seorang pelari saat memasuki garis finish. Dalam pembelajaran lari sprint hasil belajar siswa masih banyak kekurangan, baik itu dari kemampuan siswa, banyak siswa kurang suka dan kurang senang ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari sprint, dan sarana prasarana sekolah yang masih terbatas. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari sprint.

Untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya memberikan motivasi kepada siswa dan memberikan permainan yang mengacu pada pembelajaran lari sprint yaitu dengan menggunakan permainan Lari Bola Keranjang. Motivasi ini dapat membantu siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjas dengan materi lari sprint. Permainan Lari Bola Keranjang merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru penjas agar proses pembelajaran penjas lebih menarik, agar siswa senang, gembira, antusias mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari sprint dan dapat di laksanakan secara optimal. Tujuan menggunakan permainan Lari Bola Keranjang ini agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint.

Peran permainan ini sangat penting dalam proses pembelajaran, termasuk pembelajaran dengan materi lari sprint. Permainan dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Berdasarkan pendapat diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “ Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint dengan menggunakan permainan Lari Bola Keranjang pada siswa kelas V B SDN Sukasari 2 kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang .

KAJIAN TEORITIS

2.1 Landasan Teori

Bermain merupakan pekerjaan anak-anak dan anak-anak sangat gemar bermain. Dalam bermain anak mengembangkan keterampilan memecahkan masalah dengan mencoba berbagai cara dengan mengerjakan sesuatu dan memilih dan menentukan cara yang paling tepat. Dalam melakukan permainan anak-anak menggunakan bahasa untuk membawakan aktivitasnya, memperluas dan menyaring bahasa mereka dengan berbicara dan mendengar anak lain. Ketika bermain mereka belajar memahami orang lain dengan cara menepakati komitmen yang mereka buat dari berbagai aturan dan menilai pekerjaan secara bersama-sama. Bermain mematangkan perkembangan anak-anak dalam semua area; intelektual, sosial ekonomi dan fisik.

Permainan bagi anak adalah apa yang mereka lakukan sepanjang hari, bermain bagi anak adalah kehidupan dan kehidupan adalah bermain. Anak-anak tidak membedakan antara bermain, belajar dan bekerja. Anak-anak adalah pemain alami, mereka menikmati permainan dan dapat berkonsentrasi dalam waktu yang lama untuk sebuah keterampilan. Permainan merupakan motivasi intrinsik bagi anak dan tidak ada seorangpun yang dapat mengatakan apa yang akan dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Pada usia sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diarahkan pada peningkatan kemampuan multilateral, artinya peningkatan seluruh komponen keterampilan gerak anak harus seoptimal mungkin, sesuai dengan tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Guru memberikan pengalaman pada aktifitas fisiknya, terutama pada anak seusianya dengan metode pembelajaran bermain, menarik, dan menyenangkan.

Metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan ini berarti bangkitnya minat. Adanya keterlibatan penuh, terciptanya makna pemahaman

(penguasaan atas materi yang dipelajari), dan nilai yang membahagiakan. Upaya-upaya guru pendidikan jasmani dan olahraga menjadikan proses pembelajaran menarik dan menyenangkan. Dengan menggunakan metode bermain dalam suatu proses pembelajaran akan dapat membantu untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini disebabkan karena metode bermain mampu merangsang siswa aktif melakukan gerakan. Tingkat keseriusan siswa akan lebih tinggi, karena siswa merasa senang, lebih bervariasi dan tidak menimbulkan rasa jenuh. Dengan demikian diduga terdapat hasil yang positif dari pengaruh permainan terhadap hasil belajar lari cepat. Salah satu bentuk permainan yang dapat digunakan adalah permainan bola keranjang.

Hipotesis

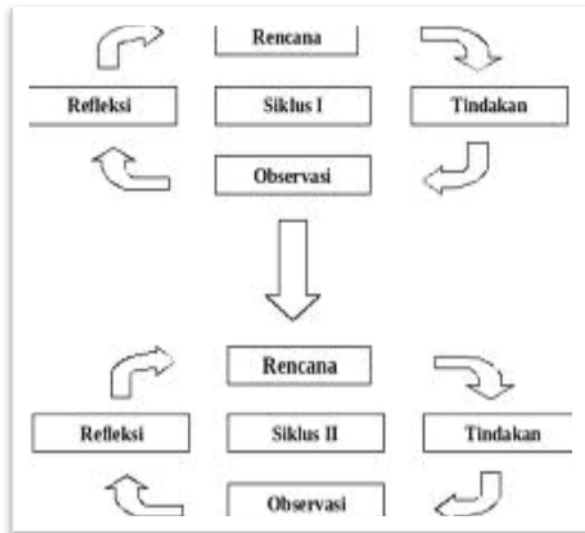
Bertitik tolak dari anggapan dasar di atas hipotesis dalam penelitian ini adalah” Permainan bola keranjang dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SDN Sukasari 2 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang.”

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK adalah penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran. (Arikunto, dkk, 2009:58). Arikunto menegaskan PTK merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. (Arikunto, dkk, 2009:3). Dengan demikian, akan diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai praktik dan situasi di mana praktik tersebut dilaksanakan. Terdapat dua pokok dalam penelitian tindakan yaitu perbaikan dan

keterlibatan. Hal ini akan mengarahkan tujuan penelitian tindakan ke dalam tiga area yaitu; 1) Untuk memperbaiki praktik; 2) untuk mengembangkan profesional dalam arti meningkatkan pemahaman para praktisi terhadap praktik yang dilaksanakannya; 3) untuk memperbaiki keadaan atau situasi di mana praktik tersebut dilaksanakannya.

Hal yang sama dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2006:16), bahwa “penelitian tindakan kelas ini meliputi 2 siklus atau lebih. Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan, diantaranya perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Empat tahapan tersebut dilakukan secara berulang dan berkesinambungan seperti yang tertera pada gambar berikut:



Gambar 3.2
Siklus Pelaksanaan Tindakan Kelas
(Suharsimi Arikunto, 2006:16)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa maksud dengan Penelitian tindakan kelas adalah Penelitian tindakan yang dilakukan dikelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktek pembelajaran. Tujuan dari penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menumbuhkan budaya akademik.

1. Desain Penelitian

Ada beberapa model penelitian tindakan kelas yang sampai saat ini masih sering di gunakan dalam dunia pendidikan, diantaranya: model Lewis , Kemmis dan Taggart, model Elliot, dan model Ebbut. Dalam penelitian ini akan menggunakan beberapa siklus alur penelitian tindakan kelas dalam pembelajaran Atletik khususnya lari sprint dengan melalui permainan lari bola keranjang menggunakan model PTK Suharsimi Arikunto.

B. Setting Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mengambil tempat di SDN Sukasari 2 kec. Kaduhejo kab. Pandeglang – Banten, penulis mengambil lokasi atau tempat ini dengan pertimbangan bekerja pada sekolah tersebut, sehingga memudahkan dalam mencari data, peluang waktu yang luas dan subyek penelitian yang sangat sesuai dengan profesi penulis.

2. Subjek Penelitian

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sukasari 2 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang Tahun Ajaran 2017 yang berjumlah 42 siswa terdiri dari 23 putra dan 19 putri.

C. Rencana Tindakan

Rencana tindakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahap yaitu:

1. Tahap persiapan:
 - a. Menetapkan jumlah siklus, yaitu: 2 siklus. Setiap siklus adalah satu kompetensi dasar yang akan dilakukan 2 kali tatap muka pembelajaran
 - b. Menetapkan kelas yang akan digunakan sebagai kelas penelitian, yaitu siswa kelas V SDN Sukasari 2 Kecamatan Kaduhejo
 - c. Mendapatkan pendekatan pembelajaran, yaitu
- 1) Pemantauan prasiklus

Kegiatan prasiklus ini merupakan kegiatan awal yang dilakukan peneliti dalam pembelajaran materi lari sprint. Dalam kegiatan awal ini terlihat jelas situasi dan kondisi pelaksanaan kegiatan pembelajaran lari sprint dilapangan sebelum adanya campur tangan dari peneliti. Kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan yang terjadi dan ditemukan akan dicari solusinya pada perencanaan siklus 1.

2) Siklus pertama

Perencanaan yang dilakukan peneliti pada kegiatan pelaksanaan siklus pertama ini adalah merancang skenario proses pembelajaran dalam penguasaan siswa dalam materi lari sprint.

3) Siklus kedua

Pelaksanaan tindakan siklus kedua yaitu melaksanakan skenario yang disusun pada rencana pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan langkah-langkah teknik lari sprint dengan upaya meningkatkan hasil belajar siswa melakukan teknik gerakan lari sprint dan melalui permainan lari bola keranjang. Peneliti memotivasi siswa, memberikan pembelajaran teknik dasar lari sprint terhadap siswa, memberikan nilai dan menyuruh siswa mempraktekkan gerakan lari sprint di akhir pembelajaran.

- d. Menetapkan fokus observasi, yaitu (1) menggunakan pendekatan kontekstual, dengan fokus penunjang meliputi keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, keterampilan membimbing siswa dan keterampilan mengelola proses pembelajaran. (2) Respon siswa terhadap pembelajaran, (3) Hasil belajar,
- e. Menyusun rencana pembelajaran (1) skenario dan alokasi waktu, (2) alternatif prosedur eksperimen, (3) penyiapan alat tes, yaitu tes lari atletik dalam lari sprint.
- f. Menetapkan cara observasi, yaitu akan menggunakan metode observasi terbuka dimana semua anggota tim peneliti sebagai observer dan akan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan.
- g. Menetapkan jenis data dan cara pengumpulan data, yaitu jenis data

kualitatif akan dikumpulkan melalui observasi, dan data kuantitatif akan dikumpulkan dari tes lari sprint.

- h. Menetapkan alat bantu observasi, dan pedoman observasi.
 - i. Menetapkan cara pelaksanaan refleksi, yaitu akan melakukan oleh semua anggota tim penelitian termasuk ketua secara bersama-sama dan akan dilakukan setiap selesai pemberian tindakan dan pelaksanaan observasi untuk setiap siklusnya.
- ## 2. Tahap pelaksanaan
- a. Pelaksanaan proses pembelajaran
 - b. Pelaksanaan observasi, selama proses pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Peneliti mengadakan observasi dengan menggunakan lembar observasi dalam bentuk member check.
 - c. Pelaksanaan refleksi, akan dilakukan semua tim peneliti segera setelah selesai pelaksanaan tindakan dan observasi guna mengkaji atau menganalisis data yang diperoleh dari proses tindakan dan observasi yang akan dijadikan sebagai bahan perencanaan tindakan baru yang akan diajukan pada siklus 2 akan dilakukan sebanyak 4 kali tatap muka.
 - d. Siklus kedua, pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus kedua ini akan dilakukan berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama dan rencana tindakan yang telah disusun untuk siklus kedua dan akan dilakukan sebanyak 4 kali tatap muka.

Implementasi tindakan dilaksanakannya dalam 2 siklus. Dalam penelitian ini observasi akan dilakukan bersamaan dengan proses pembelajaran. Observasi dilakukan oleh "*observer*", dalam hal ini adalah pelaku tindakan itu sendiri dan anggota peneliti yang lain. Observasi dilakukan dalam upaya pengumpulan data. Adapun data-data yang akan dikumpulkan adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif akan dikumpulkan melalui observasi, sedangkan data kuantitatif melalui pelaksanaan evaluasi. Alat bantu evaluasi yang akan digunakan adalah lembar observasi dan alat evaluasi. Untuk

tes lari sprint, evaluasi dilaksanakan pada akhir setiap siklus.

2. Analisis dan Refleksi

Pengolahan dan analisis data hasil penelitian tindakan kelas, berdasarkan rancangan kualitatif yang dilakukan sepanjang penelitian dan dilakukan secara terus menerus dari awal hingga akhir. Kegiatan yang dilakukan adalah mereflesikan kegiatan yang telah dilakukan siswa selama pelaksanaan pembelajaran apakah siswa mampu menguasai teknik dasar lari sprint, apakah siswa mampu meningkatkan hasil belajar lari sprint, apakah terjadi kenaikan hasil belajar dengan menggunakan penelitian tindakan kelas. Hal ini dimaksudkan agar hasil refleksi ini dapat berguna bagi siswa maupun guru di masa yang akan datang. Pengolahan dan analisis data hasil penelitian tindakan kelas, berdasarkan rancangan kualitatif yang dilakukan sepanjang penelitian dan dilakukan secara terus menerus dari awal hingga akhir. Dilakukan diskusi balikan dengan guru (kolaboratif) untuk refleksi diri yang nantinya hasil refleksi tersebut akan di gunakan sebagai dasar untuk melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus selanjutnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1.1 Hasil Penelitian

A. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Seperti telah dikemukakan di awal bahwa penelitian ini mengambil lokasi di SDN Sukasari 2 Desa Sukasari Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang dengan tujuan Meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan lari bola keranjang.

Sasaran penelitian ini memfokuskan pada hasil belajar siswa dalam melakukan teknik gerakan lari cepat melalui permainan lari bola keranjang,

pelaksanaan upaya meningkatkan hasil belajar teknik lari cepat merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan hasil pembelajaran materi lari cepat di tingkat SD. Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat melalui permainan lari bola keranjang di harapkan menjadi metode pembelajaran yang tepat dan baik.

1. Pemantauan Prasiklus

Kegiatan prasiklus ini merupakan kegiatan proses kegiatan awal yang di lakukan peneliti dalam pembelajaran materi lari cepat. Dalam kegiatan awal ini terlihat jelas situasi dan kondisi proses pelaksanaan kegiatan pembelajaran lari cepat di lapangan sebelum adanya campur tangan dari peneliti. Kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan yang terjadi dan ditemukan akan di cari solusinya pada perencanaan siklus I.

Tahapan yang dilakukan pada kegiatan prasiklus adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Kegiatan observasi yang dilakukan peneliti pada tahap ini yaitu mengamati proses pembelajaran dalam materi lari cepat yang dilakukan di lapangan sebelum adanya campur tangan dari peneliti. Terutama mengamati gerakan awal yaitu gerakan star.

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran lari cepat yang dilakukan pada kegiatan prasiklus sebagai berikut:

1. posisi lutut waktu jongkok saat melakukan gerakan star masih belum benar
2. posisi tangan waktu jongkok saat melakukan gerakan star masih belum benar
3. Pandangan mata saat star masih belum benar
4. Posisi tungkai saat aba-aba siap masih belum benar
5. Sumber ayunan lengan saat berlari masih belum benar
6. Langkah dan gerakan kaki tidak panjang dan cepat
7. Posisi siku saat berlari masih belum benar

8. Posisi badan saat berlari masih belum benar
9. Teknik gerakan memasuki garis finish masih belum benar.

Berdasarkan hasil observasi prasiklus hasil yang di capai pada kegiatan prasiklus masih rendah dan hanya mencapai nilai rata-rata 39,85 atau 40%. Hal ini membuktikan bahwa proses pembelajaran belum berhasil.

b. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi pada prasiklus yang dilakukan penelitian dapat diketahui kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan yang terjadi pada proses pembelajaran oleh karena itu peneliti mencoba mendiskusikan dengan guru kelas V dan kepala sekolah untuk mencari solusi yang dapat di ambil. Dari hasil diskusi peneliti dengan guru kelas V dan kepala sekolah adalah mencoba menerapkan latihan teknik dasar lari cepat dan permainan lari bola keranjang. Dengan menggunakan permainan ini untuk memotivasi siswa agar siswa antusias mengikuti pembelajaran dan siswa tidak menjadi bosan mengikuti pembelajaran. Hasil refleksi ini menjadi acuan tahap perencanaan pada siklus I (pertama).

1. Pelaksanaan Kegiatan Siklus Pertama

a. Perencanaan Siklus I

Perencanaan yang dilakukan peneliti pada kegiatan pelaksanaan siklus pertama ini adalah merancang skenario proses pembelajaran dalam penguasaan siswa dalam materi lari cepat.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pelaksanaan tindakan siklus pertama yaitu melaksanakan skenario proses pembelajaran lari sprint terutama kemampuan siswa melakukan gerakan awal yaitu gerakan start.

c. Observasi Siklus I

Selama proses pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Peneliti

mengadakan observasi dengan menggunakan lembar observasi dalam bentuk member check (✓).

Berdasarkan hasil observasi terhadap pembelajaran lari sprint yang dilakukan pada kegiatan siklus I (pertama) adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa belum terbiasa melakukan teknik gerakan lari sprint
- 2) Letak jari-jari kaki belakang belum segaris dengan tumit kaki depan
- 3) Jari-jari telapak tangan belum membentuk huruf V
- 4) Pandangan mata saat start tidak lurus kedepan
- 5) Siswa masih kaku dalam melakukan gerakan saat berlari terutama sumber ayunan lengan saat lari masih belum benar
- 6) Posisi badan saat lari masih belum benar
- 7) Gerakan memasuki garis finish masih belum benar

Data kuantitatif:

A : Nilai masuk katagori baik = 75 - 100 atau 75% - 100%

B : Nilai masuk katagori sedang = 50 - 74 atau 50% - 74%

C : Nilai masuk katagori kurang = 0 - 49 atau 0% - 49%

Berdasarkan hasil observasi tersebut, kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran materi lari sprint adalah sebagai berikut:

1. Sikap siswa dalam melakukan sikap posisi start , katagori baik 23 orang atau 54% katagori cukup 14 orang atau 33%, katagori kurang 5 orang atau 13%
2. Sikap siswa dalam melakukan posisi saat berlari, katagori baik 5 orang atau 13% katagori cukup 30 orang atau 71%, katagori kurang 7 orang atau 16%
3. Sikap siswa dalam melakukan gerakan saat memasuki garis finish, katagori baik 5 orang atau 13% katagori cukup 32 orang atau 74%, katagori kurang 5 orang atau 13%

Berdasarkan data hasil belajar pada kegiatan tindakan siklus I (pertama) diatas, terlihat bahwa rata-rata yang diperoleh nilai siswa hanya 64,21 atau hanya 64%.

Dengan demikian hasil yang diharapkan masih kurang dan perlu ada tindakan selanjutnya. Tindakan yang di tempuh adalah tindakan perbaikan pada siklus II.

Jadi berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa hasil materi lari sprint yang diperoleh siswa pada siklus pertama belum mencapai apa yang di harapkan.

d. Refleksi Siklus Pertama

Dari hasil observasi siklus pertama dalam pelaksanaan tindakan siklus pertama masih ditemukan kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahan. Untuk menghasilkan suatu hasil yang memuaskan diperlukan usaha/tindakan yang terorganisir dengan baik. Hal tersebut di diskusikan dengan wali kelas untuk dapat mencapainya pada siklus II (kedua). Dengan kurangnya hasil pembelajaran pada siklus pertama karena hasilnya masih rendah sehingga perlu ada perbaikan pada siklus II (kedua)

Adapun rencana pelaksanaan pembelajaran siklus II (kedua) adalah sebagai berikut:

2. Pelaksanaan Kegiatan Siklus II dan Hasilnya

a. Perencanaan Siklus II

Perencanaan kegiatan siklus II adalah sebagai berikut:

- 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- 2) Siswa di motivasi agar mengikuti pembelajaran dengan aktif
- 3) Memberikan pembelajaran teknik dasar lari cepat terhadap siswa
- 4) Memberikan bimbingan dan pengawasan terhadap siswa
- 5) Memberikan tes praktek pada akhir pembelajaran

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Pelaksanaan tindakan siklus kedua yaitu melaksanakan skenario yang di susun pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan menggunakan langkah-langkah teknik lari sprint dengan upaya meningkatkan hasil belajar siswa melakukan teknik gerakan lari cepat dan melalui permainan lari bola keranjang.

Peneliti memotivasi siswa, memberikan pembelajaran teknik dasar lari cepat terhadap siswa, memberikan bimbingan dan pengawasan terhadap siswa, memberikan nilai dan menyuruh siswa mempraktekkan gerakan lari sprint di akhir pembelajaran.

c. Observasi Siklus II

Pada kegiatan observasi pelaksanaannya sama seperti pada siklus yang pertama dan instrument yang digunakan juga sama. Perbedaan yang timbul hanya sedikit karena proses pembelajaran di tingkatkan demi tercapainya tujuan pembelajaran. Secara keseluruhan proses pembelajaran berlangsung sesuai dengan rencana yang telah dibuat, walaupun masih terdapat sedikit kelemahan.

Berdasarkan hasil observasi terhadap pembelajaran teknik lari sprint yang dilakukan pada kegiatan siklus II (kedua) adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat melakukan gerakan teknik lari cepat
- 2) Sikap posisi start yang di lakukan sudah benar
- 3) Letak jari-jari kaki belakang segaris dengan tumit belakang
- 4) Pandangan mata sudah lurus kedepan
- 5) Gerakan posisi saat berlari sudah benar
- 6) Gerakan memasuki garis finish sudah benar
- 7) Siswa diberi bimbingan dan arahan agar bisa dalam melakukan gerakan teknik lari sprint
- 8) Setelah siswa melakukan permainan lari bola keranjang siswa terlihat antusias mengikuti pembelajaran dan mereka termotivasi karena dapat melakukan gerakan secara benar.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran materi lari sprint adalah sebagai berikut:

1. Sikap siswa dalam melakukan sikap posisi star hampir semua masuk katagori baik dan tidak ada masuk kategori kurang.
2. Siswa dalam melakukan gerakan posisi saat berlari hampir semua masuk katagori baik dan tidak ada masuk kategori kurang.

3. Siswa dalam melakukan gerakan saat memasuki garis finish hampir semua masuk katagori baik dan tidak ada masuk kategori kurang.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran materi lari sprint dengan melalui permainan lari bola keranjang pada kegiatan siklus II (kedua) sudah mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan memenuhi KKM yaitu 79,14 atau 79%, sehingga mencapai tujuan pembelajaran materi lari sprint yang di harapkan.

Jadi berdasarkan hasil pengamatan dilapangan bahwa hasil materi lari sprint yang diperoleh siswa pada siklus kedua sudah mencapai apa yang di harapkan.

d. Refleksi Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada kegiatan Siklus II (kedua) telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan, meskipun belum mencapai hasil yang optimal. Hasil tindakan siklus kedua ini sudah cukup menggambarkan adanya peningkatan hasil belajar lari sprint dengan melalui permainan lari bola keranjang sehingga tidak perlu lagi di lanjutkan ke siklus selanjutnya.

3. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari Sprint dari Kondisi Awal ke Siklus I

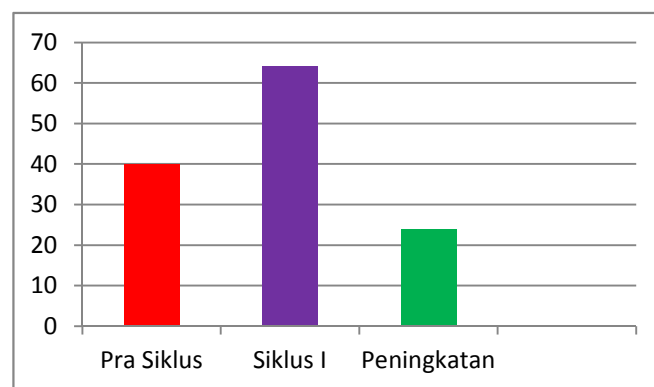
Perbandingan peningkatan nilai ketuntasan belajar lari sprintsiswa kelas V SD Negeri Sukasari 2 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari SprintSiswa Kelas V SDN Sukasari 2 dari kondisi awal ke siklus I.

Nilai terendah Lari Cepat kondisi awal Pra Siklus	Nilai terendah pada Siklus I	Peningkatan kualitas belajar Lari Cepat Siklus I
---	------------------------------	--

20	53	33
Nilai tertinggi Lari Cepat kondisi awal Pra Siklus	Nilai tertinggi pada Siklus I	Peningkatan kualitas belajar Lari Cepat Siklus
67	80	13

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik peningkatan nilai rata-rata hasil belajar lari sprint siswa kelas V SDN Sukasari 2 dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai berikut



Grafik Peningkatan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Lari Sprint dari Kondisi Awal ke Siklus I

Dari grafik di atas jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan diatas KKM meningkat dari pra siklus sejumlah 42 siswa sehingga menunjukan bahwa nilai hasil belajar lari sprint siswa kelas V SD Negeri Sukasari 2 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai hasil belajar lari sprint dari kondisi awal sebesar 40 ke siklus I sebesar 64 mengalami peningkatan sebesar 24.

4. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar LariSprintdari Siklus I ke Siklus II

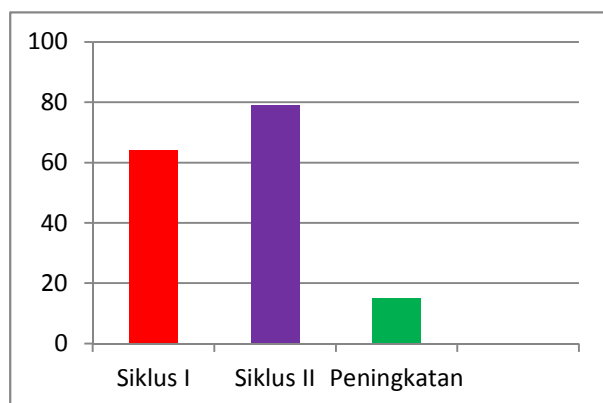
Perbandingan peningkatan nilai hasil belajar larisprint siswa kelas V SD Negeri

Sukasari 2 dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari Sprint Siswa Kelas V SDN Sukasari 2 dari siklus I ke siklus II.

Nilai terendah Lari Cepat pada Siklus I	Nilai terendah pada Siklus II	Peningkatan kualitas belajar Lari Cepat Siklus II
53	67	33
Nilai tertinggi Lari Cepat pada Siklus I	Nilai tertinggi pada Siklus II	Peningkatan kualitas belajar Lari Cepat Siklus II
80	87	13

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik peningkatan nilai rata-rata hasil belajar lari sprint siswa kelas V SDN Sukasari 2 dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai berikut:



Grafik Peningkatan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Lari Sprint dari Siklus I ke Siklus II

Grafik di atas menunjukkan bahwa nilai ketuntasan belajar lari sprint siswa kelas V SD Negeri Sukasari 2 mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata hasil belajar lari sprint mengalami peningkatan dari siklus I sebesar 53 ke siklus II sebesar 67 mengalami peningkatan sebesar 14.

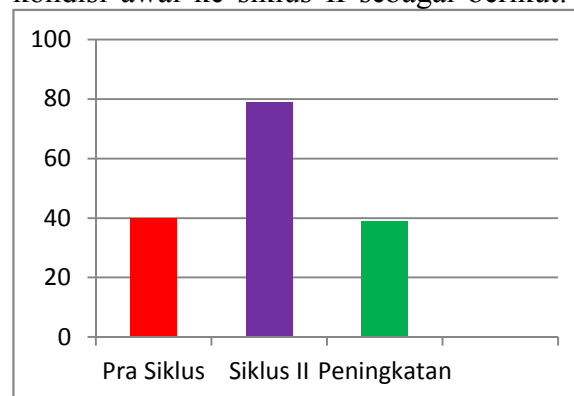
5. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari Sprint dari Kondisi Awal ke Siklus II

Perbandingan peningkatan nilai hasil lari sprint siswa kelas V SD Negeri Sukasari 2 dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari Sprint Siswa Kelas V SDN Sukasari 2 dari kondisi awal ke siklus II.

Nilai terendah Lari Cepat pada kondisi awal Pra Siklus	Nilai terendah pada Siklus II	Peningkatan kualitas belajar Lari Cepat Siklus II
20	67	47
Nilai tertinggi Lari Cepat pada kondisi awal Pra Siklus	Nilai tertinggi pada Siklus II	Peningkatan kualitas belajar Lari Cepat Siklus II
80	87	7

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik peningkatan nilai rata-rata hasil belajar lari sprint siswa kelas V SDN Sukasari 2 dari kondisi awal ke siklus II sebagai berikut:



Grafik Peningkatan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar lari Sprint dari Pra Siklus ke Siklus II

Dari grafik di atas sangat jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai diatas KKM sebelum diadakan tindakan dengan setelah diadakan tindakan, sehingga nilai hasil belajar lari sprint siswa kelas V SD Negeri Sukasari 2 mengalami peningkatan yang sangat baik. Sangat jelas terlihat bahwa nilai hasil belajar lari sprint dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 39.

B. Temuan-temuan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang telah dilaksanakan, banyak temuan-temuan selama proses pelaksanaan penelitian tersebut, diantaranya:

1. Proses pelaksanaan Praktek yang dilakukan pada tahap Pra Siklus

Sikap dan gerakan lari sprint yang dilakukan siswa mulai dari sikap posisi start, posisi saat berlari, dan gerakan memasuki garis finish belum benar. Antusias siswa dalam mengikuti praktek lari sprint masih kurang. Hasil praktek lari cepat yang dilakukan masih sangat rendah/kurang. Semua hal tersebut tentunya tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran penjas.

2. Hasil-Hasil Temuan pada kegiatan siklus I

Hasil – Hasil temuan pada kegiatan tindakan siklus I (pertama) di antaranya:

- a) Sikap dan gerakan lari cepat yang dilakukan siswa mulai dari sikap posisi start, posisi saat berlari, dan gerakan memasuki garis finish sudah mulai membaik.
- b) Antusias siswa dalam mengikuti praktek lari sprint sudah mulai meningkat.
- c) Hasil praktek lari sprint yang dilakukan sudah ada peningkatan meskipun masih sedikit.

Dari hasil pengamatan siklus I (pertama) sudah lebih baik dari pada pra siklus, hanya saja dari segi hasil belajar belum mencapai hasil yang diharapkan.

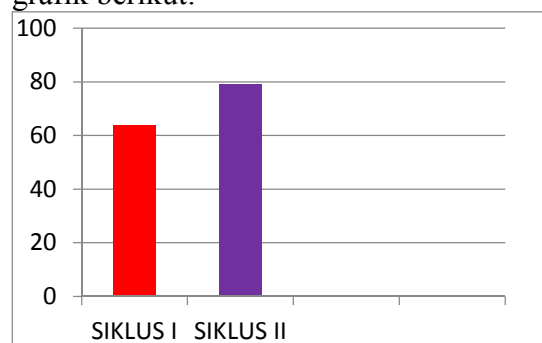
Sehingga kegiatan dilanjutkan ke siklus II (kedua).

3. Hasil-Hasil Temuan pada kegiatan siklus II (kedua)

Hasil – Hasil temuan pada kegiatan tindakan siklus II (kedua) di antaranya:

- a) Siswa sudah lancar melakukan gerakan lari sprint, meskipun masih ada diantaranya yang masih butuh bimbingan dan pengarahan.
- b) Dengan melalui permainan lari bola keranjang siswa terlihat antusias dalam mengikuti praktek lari sprint.
- c) Hasil praktek lari sprint yang dilakukan pada siklus II (kedua) ini sudah mengalami peningkatan yang cukup signifikan, meskipun belum tercapai hasil optimal.

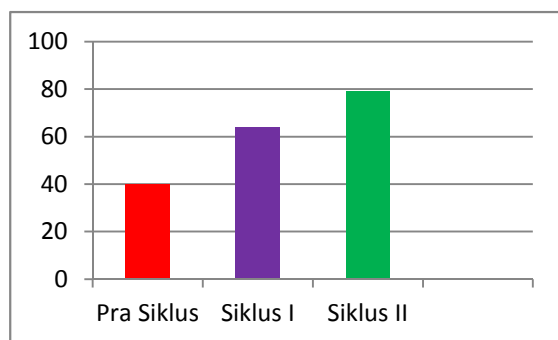
Dari hasil pengamatan semua siklus, penelitian yang dilakukan telah memperoleh hasil yang terus meningkat dari satu siklus ke siklus selanjutnya. Hal ini dapat dilihat dari grafik berikut:



Gambar 4.1

Grafik hasil pembelajaran dari satu siklus ke siklus selanjutnya

Berdasarkan grafik diatas tersebut, bahwa setiap siklus hasil belajar lari sprint siswa terus meningkat. Pada siklus I pertama pencapaian skor gerakan lari sprint mencapai 64% dan pada siklus II kedua mencapai 79%. Untuk mengetahui hasil peningkatan perolehan siswa dari semua siklus dapat di lihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.2

Grafik hasil pembelajaran dari semua siklus

Berdasarkan grafik di atas tersebut terlihat keberhasilan pencapaian yang terus meningkat. Meskipun belum mencapai 100, tetapi dari setiap siklus ada perubahan yang lebih baik, misalnya nilai perolehan pada saat pra siklus yang hanya mencapai 39,85 meningkat menjadi 64,21 pada tindakan siklus I, kemudian meningkat lagi menjadi 79,14 pada tindakan siklus II.

Dengan demikian penerapan permainan lari bola keranjang pada materi pembelajaran lari sprint yang dilaksanakan di kelas V SDN Sukasari 2 desa Sukasari kecamatan Kaduhejo kabupaten Pandeglang Tahun Pelajaran 2017/2018.

5.1 Kesimpulan

Dengan menggunakan permainan lari bola keranjang dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SDN Sukasari 2 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang Tahun Pelajaran 2017/2018 ditandai dengan meningkatnya ketuntasan nilai hasil belajar. Hal ini sejalan dengan hasil data temuan yang diperoleh peneliti pada kondisi awal pra siklus ke siklus I sampai akhir siklus II. Persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SDN Sukasari 2 pada kondisi awal pra siklus sebesar 39,85, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 64,21 dan pada akhir siklus II meningkat sebesar 79,14, sehingga

peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II terus meningkat. Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Penerapan pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlombaan akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan kepercayaan diri siswa, meningkatkan kemampuan motorik anak. Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung dari pihak guru maupun siswa serta metode pembelajaran yang digunakan.

6
7

Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi perlu diperhatikan. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang efektif, efisien dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Ahmad, A (2004) *Pendidikan Anak Usia Dini*, Bandung Alfabeta
- Arikunto, Suharsimi. *Penelitian Tindakan Kelas* .(Jakarta:bumi aksara 2002.
- Dasar-dasar Atletik, Drs, Djumidar Universitas Terbuka
- Dadan Heryana, 2010. *Lari Sprint Atletik*. Tersedia pada <http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/teknik-star-jongkok-dan-lari-jarak.html> diakses pada 12 september 2017.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.

Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: PT Gramedia

infodanpengertian.blogspot.co.id

Siswoyo, Dedi. 2013. *Pengertian Pembelajaran Menurut Para Ahli*

M. Djumijar. 2004. *Atletik* tersedia pada <http://www.google.com/search?q=pengertian+lari+sprint&client=firefox> diakses pada 12 september 2017

(online) <http://pengertian-pembelajaran-menurut-para.html>) diakses 5 mei 2017

http://widhiieaprilia.blogspot.com/p/blog-page_16.html

Yosaphat Sumardi, 2000. *Dasar – Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbub

Pengertianhasil belajar <http://Pengertianhasilbelajar.google.com> diakses pada tanggal 22 agustus 2017

<http://www.google.com/search?=&mode=net> ? From online diakses pada tanggal 12 september 2017

Pengertian hasil belajar dan pembelajaran <http://Sunarto.wordpress.com>, diakses pada 12 september 2017.

(<https://journal.unnes.ac.id/>article>view>).

http://carapedia.com/pengertian_definisi_belajar_menurut_para_ahli_info499.htm

www.kumpulandefinisi.com