PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS LARI SPRIN 50 M MENGGUNAKAN ALAT SEDERHANA PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA DESA MELATI KECAMATAN MOJO KEDIRI

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh:

M.ARIS IKHSANUL ASHAR

NPM : 11.1.01.09.0260

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh :

M.ARIS IKHSANUL ASHAR

NPM : 11.1.01.09.0260

Judul :

PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS LARI *SPRINT* 50 M MENGGUNAKAN ALAT SEDERHANA PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA DESA MELATI KECAMATAN MOJO KEDIRI

Telah di setujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal : 27 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAEDI,M.Pd	**Drs. SUGITO ,M.Pd**
NIDN. 00150668010	NIDN. 0004086001

Skripsi Oleh :

M.ARIS IKHSANUL ASHAR

NPM : 11.1.01.09.0260

Judul :

PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS LARI *SPRINT* 50 M MENGGUNAKAN ALAT SEDERHANA PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA DESA MELATI KECAMATAN MOJO KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Program Studi PENJASKESREK
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal : 07 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : **Drs. SLAMET JUNAEDI, M.Pd** _____
2. Penguji I : **REO PRASETIYO HERPANDIKA, M. Pd** _____
3. Penguji II : **Drs. SUGITO, M.Pd** _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS LARI SPRINT 50 M MENGGUNAKAN ALAT SEDERHANA PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA DESA MELATI KECAMATAN MOJO KEDIRI

M.ARIS IKHASANUL ASHAR
NPM: 11.1.01.09.0260

FKIP – PENJASKESREK

Email :arisistimewa4321@gmail.com

REO PRASETYO HERPANDIKA, M. Pd[1] dan Drs. SUGITO, M.Pd[2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilator belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran olah raga terutama pada materi lari sprint 50 m di MI Miftahul Huda Desa Melati Kecamatan Mojo Kabupatan Kediri masih menggunakan metode yang klasik. Hal tersebut berakibat proses pembelajaran menjadi membosankan dan menjenuhkan sehingga minat belajar siswa menjadi berkurang.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Media pembelajaran apakah yang sesuai dalam pengembangan pembelajaran lari jarak pendek/ *sprint* 50 m? (2) Adakah pengaruh yang ditimbulkan dari metode pengembangan dengan menggunakan media tongkat dan paralon pada pembelajaran lari jarak pendek/ *sprint* 50 m pada siswa kelas V MI MIFTAHUL HUDA Desa Melati Kecamatan Mojo Kediri?

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek penelitian siswa kelas V MI Miftahul Huda Desa Melati. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, menggunakan instrument berupa RPP dan tes hasil belajar siswa.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui penerapan media alat sederhana berupa tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon dapat meningkatakan semangat dan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas V MI Miftahul Huda Desa Melati ditandai dengan meningkatnya ketuntasan nilai hasil belajar (2) Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan materi perlu diperhatikan karena hal tersebut merupakan metode untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat terus meningkat (2) Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi.

Kata kunci: Aktivitas, Lari Sprint, Alat Sederhana.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:702):

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Pelaksanaan pendidikan jasmani bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didakdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran (Departemen Pendidikan Nasional, 2003:5-6).

Salah satu materi pelajaran yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah materi tentang atletik. Istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu Atletik. Dalam KTSP SD kelas V dituliskan Standar Kompetensi : *Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya* dan Kompetensi dasar : Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerjasama. Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai. Dalam cabang olahraga atletik

terdiri dari empat nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

Pada pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes khususnya atletik nomor lari jarak pendek, yang dilakukan oleh beberapa sekolah yang ada di kabupaten Tegal pada umumnya dan di MI MIFTAHUL HUDA Desa Melati Kecamatan Mojo Kediri pada khususnya, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Sedangkan anak-anak sekolah dasar lebih suka bermain yang akhirnya anak-anak dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek merasa tidak menyenangkan atau membosankan.

Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa tidak memperhatikan proses yang dilakukan. yang lebih disayangkan bahwa teknik yang digunakan sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya. Hal ini diketahui dari hasil penilaian yang dilakukan oleh guru ternyata masih banyak siswa yang belum mampu mencapai nilai KKM yang telah ditentukan, yaitu 8 siswa dari 22 siswa keseluruhan atau sekitar 36% dari jumlah siswa kelas V.

Serta guru mengalami kesulitan menentukan metode yang tepat dalam pembelajaran atletik. Padahal untuk meningkatkan kompetensi siswa dalam gerak dasar atletik nomor lari jarak pendek dibutuhkan metode yang sifatnya menarik dan tidak membosankan. Dengan demikian guru dituntut untuk bisa menentukan metode yang tepat, sesuai dengan karakter siswa yang notabene anak-anak yang masih suka bermain sehingga bisa direspon baik oleh siswa.

Dari latar belakang tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas dengan judul "Pengembangan Model Aktivitas Lari Sprint 50 m Menggunakan Alat Sederhana pada Siswa Kelas V MI MIFTAHUL HUDA Desa Melati Kecamatan Mojo Kediri".

II. METODE

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V MI MIFTAHUL HUDA Desa Melati Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016. Seluruh siswa kelas V MI MIFTAHUL HUDA dijadikan subyek penelitian. Jumlah subyek dalam penelitian ini yaitu 22 orang siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Siswa kelas V MI MIFTAHUL HUDA mayoritas berasal dari keluarga petani, oleh karena itu sebagian waktunya di rumah digunakan untuk membantu

orang tua, sehingga mereka jarang melakukan latihan olahraga selama di rumah. Apalagi untuk materi lari sprint 50 meter, para siswa masih sangat asing, artinya mereka hanya akrab dengan olahraga permainan seperti sepak bola, sehingga materi lari sprint 50 meter seolah-olah dikesampingkan.

A. Data dan Sumber Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa hasil wawancara dengan subyek penelitian yaitu siswa kelas V dan sumber data yaitu guru, dan pengumpulan catatan hasil pengamatan. Hasil pengamatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan, hasil tes siswa dan angket. Pemberian dan pengisian angket oleh siswa dilaksanakan pada pertemuan ke dua (siklus terakhir), setelah tindakan selesai.

B. Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa hasil wawancara dengan subyek penelitian yaitu siswa kelas V dan sumber data yaitu guru, dan pengumpulan catatan hasil pengamatan. Hasil pengamatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan, hasil tes siswa dan angket. Pemberian dan pengisian angket oleh siswa dilaksanakan pada pertemuan ke dua (siklus terakhir), setelah tindakan selesai.

C. Uji Validitas Data

Data yang sudah terkumpul merupakan modal awal yang sangat berharga dalam penelitian ini, dari data yang terkumpul akan dilakukan analisis yang selanjutnya dipakai sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan. Melihat begitu besarnya posisi data, maka keabsahan data yang terkumpul menjadi sangat vital.

Keabsahan data itu dikenal sebagai validitas data, sebagaimana dijelaskan Alwasilah (2008: 170) bahwa tantangan bagi segala jenis penelitian pada akhirnya adalah terwujudnya produksi ilmu pengetahuan yang valid, sahih, benar, dan beretika. Validitas data penelitian tindakan kelas ini diuji dengan menggunakan triangulasi, yaitu:

1. Hasil belajar lari sprint 50 meter dianalisis dengan menggunakan triangulasi, yaitu dengan data yang diperoleh dari peneliti, observer, dan siswa.
2. Keaktifan siswa dianalisis dengan menggunakan data yang diperoleh dari peneliti, observer, dan siswa.
3. Aktifitas guru dianalisis dengan menggunakan data yang diperoleh dari peneliti, observer, dan siswa.
4. Penggunaan alat bantu (tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon) dianalisis dengan menggunakan data yang diperoleh dari peneliti, observer, dan siswa.

5. Nilai hasil belajar alat bantu (tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon) sebelum tindakan divalidasi dengan triangulasi peneliti.
6. RPP, silabus, kurikulum divalidasi dengan triangulasi dokumen.
7. Emosi siswa divalidasi dengan triangulasi kartu ceria.

D. Analisis Data

Data yang dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Data kualitatif dianalisis dengan teknik analisis kritis, yaitu mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan kinerja siswa dan guru selama proses penerapan tindakan. Hasil analisis tersebut menjadi bahan untuk menyusun rencana memperbaiki pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

1. Kodisi Awal Hasil Belajar Lari *Sprint* 50 m dan Ketuntasan Belajar Siswa

Kondisi awal hasil belajar lari *sprint* 50 m pada siswa MI Miftahul Huda Desa Melati Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016 diketahui melalui tes awal lari *sprint* 50 m.

Pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain dilakukan dengan cara memilih jenis permainan yang gerakannya memuat unsur gerakan teknik dasar lari dengan menggunakan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon.

Penerapan pembelajaran dengan menggunakan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon dimaksudkan untuk mempermudah cara pengajaran dan menyiasati keterbatasan peralatan yang dimiliki oleh MI Miftahul Huda.

Data kondisi awal pra siklus persentase hasil belajar lari *sprint* 50 m siswa kelas V MI Miftahul Huda Desa Melati sangat rendah yaitu menunjukkan 30 % atau siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya sejumlah 7 dari 22 siswa. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* 50 m sebesar 68,5 %.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan kualitas pembelajaran masih rendah, ketidakberhasilan guru dalam

menyajikan materi pembelajaran. maka disusun rencana pelaksanaan pendelitian tindakan kelas untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi lari *sprint* 50 m pada siswa kelas V MI Miftahul Huda Desa Melati menggunakan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon.

Rencana pelaksanaan tindakan kelas akan dilaksanakan dalam 2 siklus, dan masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

2. Deskripsi Data Siklus I

Pelaksanaan tindakan kelas dalam siklus I yang dilakukan peneliti dan dibantu kolaborator adalah mengambil data penelitian berupa nilai ketuntasan hasil belajar. Data hasil ketuntasan belajar siswa pada materi lari *sprint* 50 m menggunakan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon di analisis melalui pencapaian indikator yang telah ditentukan. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan lari *sprint* 50 m pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 71 %.

Data tersebut menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar materi lari *sprint* 50 m pada siswa kelas V MI Miftahul Huda Desa Melati Keamatan Mojo Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2015/2016. Kemajuan hasil belajar ini karena adanya 14 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi awal pra siklus ke siklus I. sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar pada siklus I sejumlah 22 siswa.

Kualitas gerak serta jawaban siswa cukup memadai karena dari 22 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 13 siswa sedangkan 9 siswa lain jawabannya masih kurang tepat. Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata logis, singkat, kalimat bagus dan benar. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar meningkat 71.

Dalam pelaksanaan siklus I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan sehingga dapat dijadikan bahan pada saat pelaksanaan siklus II, adapun kelebihannya antara lain :

1. Adanya kemajuan siswa telah mampu melakukan lari *sprint* 50 m mulai dari awalan start, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati *finish*.
2. Penerapan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon pada materi lari *sprint* membuat siswa lebih tertarik, bersemangat, senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran,

Namun dalam pelaksanaan tindakan kelas siklus I juga masih terdapat kelemahan atau kekurangan, adapun kelemahan atau kekurangan tersebut antara lain masih ada siswa yang kurang serius dalam mengikuti

pembelajaran, ada siswa bercanda sehingga siswa lain terganggu dan mengakibatkan pembelajaran kurang maksimal. Kelemahan tersebut dijadikan bahan pengembangan penerapan pembelajaran pada siklus II dengan cara penelitian lebih aktif memperhatikan siswa yang kurang serius dalam mengikuti proses pembelajaran serta memberikan dorongan agar siswa tersebut lebih aktif, untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan permainan, sebaiknya peneliti memberikan *applause* / pujian.

Hasil observasi atau pengamatan serta hasil refleksi selama pelaksanaan siklus I dapat di identifikasikan belum berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II

3. Deskripsi Data Siklus II

Pelaksaan siklus II peneliti kembali dengan berpedoman dari hasil siklus I serta mengambil data yang diperlukan sebagai bahan evaluasi.

Data peningkatan nilai hasil belajar lari *sprint* 50 m pada siswa kelas V MI Miftahul Huda Desa Melati dari siklus I ke siklus II menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 4,5 sedangkan nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* 50 m mengalami peningkatan sebesar 74,60. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon meningkatkan kemampuan lari *sprint* 50 m siswa pada siklus II telah berhasil.

Kemajuan hasil belajar ini ditandai dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar sejumlah 5 siswa (86,36 %) kualitas gerak serta jawaban siswa cukup baik karena dari 22 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 19 siswa sedangkan 3 siswa lainnya mencawab kurang tepat. Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan semakin bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata yang logis, singkat dan benar.

Selama pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan, adapun kelebihannya antara lain :

1. Sebagian besar siswa telah mampu melakukan lari *sprint* 50 m mulai dari awalan start, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis finish.
2. Melalui pembelajaran dengan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon pada materi lari *sprint* 50 m siswa lebih tertarik, antusias, senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.
3. Kualitas jawaban yang diberikan lebih baik dengan menggunakan tata bahasa yang bagus, singkat dan benar.

Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi selama pelaksanaan siklus II dapat di identifikasikan telah berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian yaitu 80 % sehingga

penerapan media tongkat kayu, tiang paralon dan gawang paralon pada materi lari *sprint* 50 m telah berhasil sesuai dengan tujuan penelitian.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek***

Edisi Revisi V. Jakarta : Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2006. ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek***

Edisi Revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta

Fuad MC. 1985. ***Dasar – Dasar Ateletik***. Bandung : Angkasa

Guntar, Bemhard. 1986. Atlet, ***Prinsip Dasar Lari***. Semarang : Dahara Prize Semarang

Jonath, U. Hang.....Krempel R. 1987. ***Atletik I, lari dan Lompat***. Jakarta : PT. Rosda Jaya Putri

Lukman OT. 1985. ***Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal***. Jakarta : Bumi Aksana Jakarta

Dwijonoto K. 1993. ***Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan***. IKIP Semarang Percetakan I

Samito M. Y. 1990. ***Materi Pokok Ateletik dan Metodik I*** : Balai Pustaka Aida, Cetakan I

Sugiyono. 2011. ***Metode Penelitian Pendidikan. Bandung*** : CV Alfabeta