JURNAL

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM MELAKUKAN TEKNIK JALAN DAN LARI 100 METER MATA PELAJARAN PENJASKESREK PADA KELAS V SDN BAJUR II KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

EFFORTS TO INCREASE THE ABILITY OF STUDENTS IN DOING ENGINEERING ROAD AND 100 METER RUN PENJASKESREK SUBJECT TO CLASS V SDN Bajur II SUB WARU Pamekasan LESSON YEAR 2015/2016

Oleh:

RUDY KARIJAWANTO
NPM : 14.1.01.09.0349P

Dibimbing Oleh:

1. **Drs.Slamet Junaidi,M.Pd**
2. **Rahman Diputra,M.Pd**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2016

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: RUDI KARIJAWANTO
NPM	: 14.1.01.09.0349P
Telepun/HP	: O81938018831
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM MELAKUKAN TEKNIK JALAN DAN LARI 100 METER MATA PELAJARAN PENJASKESREK PADA KELAS V SDN BAJUR II–KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016
Fakultas – Program Studi	: KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H Achmad Dahlan No. 76, Kediri.

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 25 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. SLAMET JUNAIDI,M.Pd **NIDN : 0015066801**	**RAHMAN DIPUTRA,M.Pd** **NIDN: 0706048901**	**RUDI KARIJAWANTO** **NPM :14.1.01.09.0349P**

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM MELAKUKAN TEKNIK JALAN DAN LARI 100 METER MATA PELAJARAN PENJASKESREK PADA KELAS 5 SDN BAJUR II-KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

RUDY KARIJAWANTO
NPM : 14.1.01.09.0349P
FKIP - Penjaskesrek

Drs.Slamet Junaidi,M.Pd dan Ardhi Mardiyanto,M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptannya pembelajaran yang kondusif. Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran Olahraga Jalan dan lari di sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga lari sambung.

Tujuan dari penelitian tindakan ini adalah: (a).Untuk mengetahui bagaimana kondisi sistem pengajaran Jalan dan laridi Kelas 5 SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. (b)Mengetahui faktor – faktor yang menghambat penguasaan Jalan dan lari yang baik dan benar pada siswa Kelas 5 SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. (c).Mencari cara mengatasi masalah yang dihadapi siswi kelas Kelas 5 SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. (d).Memperoleh pengalaman dalam menyelenggarakan penelitian sederhana.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan, refleksi, dan refisi. Sasaran penelitian ini adalah siswa Kelas 5 SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Hasil peneitian menunjukkkan bahwa proses latihan yang kondusif dapat meningkatkan ketrampilan dalam pembelajaran Jalan dan lari dan dapat menggunakan berbagai tehnik dengan benar pada siswa Kelas 5 SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Ketrampilan siswa meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri serta semangat didalam kelompok bermainnya. Yang lebih tampak kekompakan dan kejasama untuk memahami tehnik Jalan dan lari ini dengan memecahkan kesulitan secara bersama. serta metode pembelajaran ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang lain.

Kesimpulan berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Jalan dan lari melalui model permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa . Data awal yang diperoleh dari siklus I Rata-rata kelas adalah sebesar 67,77% atau sebanyak 16 siswa yang memenuhi standar KKM sebesar 70 sedangkan 20 siswa atau sebesar 66,6% yang belum memenuhi KKM. Rata-rata nilai diakhir siklus II meningkat menjadi 37 atau sebesar 75,92% yang memenuhi KKM dan 37 siswa atau sebesar 100 % dibawah KKM.

Kata Kunci : Penjaskesrek, tehnik Jalan dan lari, Pemahaman siswa.

I. LATAR BELAKANG

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptannya pembelajaran yang kondusif.Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran Olahraga teknik jalan dan lari di sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga Teknik jalan dan lari.

Sehubungan dengan masalah itu terutama teknik-teknik jalan dan lari, anak didik perlu diajarkan tentang Teknik jalan dan lari. Sesuai dengan perkembangannya, Teknik jalan dan lari atau Lari jarak pendek adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara begantian. Satu regu Teknik jalan dan lari) terdiri dari 4 orang pelari. Dalam pelombaan teknik jalan dan lari pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m.

Berdasarkan dari hal itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“** Upaya Mengatasi Kesulitan pada Pembelajaran Teknik jalan dan lari atau Lari jarak pendek **“**, karena pada hal ini sangat penting dicari solusinya.

II. METODE

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di Kelas V SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Subyek penelitian adalah siswa-siswi Kelas V SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Mata pelajaran Penjaskes Pokok Bahasan Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana yaitu jalan dan lari, serta nilai semangat dan percaya diri.

Berdasarkan hasil diskusi dengan para kolaborator, maka langkah yang paling tepat untuk meningkatkan pembelajaran adalah dengan meningkatkan motivasi, aktivitas dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut, maka tindakan yang paling tepat adalah dengan mengembangkan keterampilan intelektual siswa. Dengan berpedoman pada refleksi awal tersebut, maka prosedur pelaksanaan

penelitian tindakan kelas ini meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi dalam setiap siklus.

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa Kelas V SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Peneliti menggali informasi dengan berkomunikasi langsung dengan siswa Kelas V SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 tentang kebiasaan siswi Mempraktikkan gerak dasar atletik jalan dan lari.

Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswi dalam menguasai (Teknik jalan dan lari) yang disesuaikan fakta yang ada dilapangan.

2.2 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keefektivan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kulitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisa tingkat keberhasilan atau presentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa soal tes pada setiap akhir putaran.

Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:
Untuk menilai ulangan atau tes formatif.Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$ Dengan :

$\overline{X}$ = nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Ada dua kategori ketuntasan yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 70% atau nilai 70, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 90% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan 70%. Untuk menghitung presentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

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

III. HASIL DAN KESIMPULAN

3.1 Hasil penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas V SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar.

Dari segi fisik, bangunan SD ini cukup baik,. Seperti Ruang guru dan perpustakaan. SD ini terdiri dari 9 ruangan, 6 ruang kelas, 1 ruang guru dan kepala sekolah, ruang UKS, 1 gudang merangkap dapur, 1 WC guru dan 1 WC siswa.Jumlah murid di kelas V SD ini berjumlah 30 siswa terdiri dari laki-laki 16 orang dan perempuan 14 orang. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat medukung kegiatan olahraga yang tersedia di SD ini tergolong lengkap.

SIKLUS I

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	IW	70	T
2	SNA	70	T
3	AG	60	TT
4	EE	60	TT
5	FRN	70	T
6	H	70	T
7	H	75	T
8	RAP	60	TT
9	RA	80	T
10	ST	65	TT
11	R	80	T
12	AS	60	TT
13	A	60	TT
14	FZ	65	TT
15	BT	80	T
16	H	60	TT
17	H	75	T
18	H	60	TT
19	IG	60	TT
20	K	70	T
21	K	75	T
22	LA	60	TT
23	MAJ	80	T
24	RM	70	T
25	R	75	T
26	SH	60	TT
27	S	60	TT
28	W	80	T
29	VA	60	TT
30	AW	75	T
	Jumlah	2.045	
	Rata-rata	68,16	KKM=65

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 68,64% dan ketuntasan belajar mencapai 45% atau ada 16 siswa dari 30 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 45% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang

dimaksudkan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari.

SIKLUS II

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	IW	70	T
2	SNA	70	T
3	AG	70	T
4	EE	70	T
5	FRN	70	T
6	H	70	T
7	H	75	T
8	RAP	70	T
9	RA	80	T
10	ST	75	T
11	R	80	T
12	AS	85	T
13	A	85	T
14	FZ	80	T
15	BT	80	T
16	H	70	T
17	H	75	T
18	H	70	T
19	IG	70	T
20	K	85	T
21	K	80	T
22	LA	80	T
23	MAJ	70	T
24	RM	75	T
25	R	85	T
26	SH	80	T
27	S	80	T
28	W	70	T
29	VA	75	T
30	AW	85	T
	Jumlah	2.350	
	Rata-rata	78,33	KKM=65

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,94% dan dari 30 siswa yang telah tuntas sebanyak 30 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran Praktek berlari sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

3.2 Kesimpulan

Dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas V SDN Bajur II Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. tentang“Upaya Meningkatkan Teknik jalan dan lari” dapat disimpulkan beberapa hal :

1. Faktor-faktor yang menghambat kemampuan tehnik jalan dan lari diantaranya :
   a. Faktor kekuatan, siswi belum mampu berlari cepat ketempat lawan secara langsung.
   b. Faktor tehnik, siswi belum mampu memahami dan menerapkan rangkaian gerakan tehnik jalan dan lari dengan baik.

2. Cara mengatasi tehnik jalan dan lari salah satu yaitu memberikan latihan yang khusus diluar jam sekolah tentang penerapan gerakan tehnik jalan dan lari agar lebih banyak mencoba dan bisa memecahkan masalah sendiri dengan bimbingan guru.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdulkadir Ateng,1992. *Asas dan landasan pendidikan jasmani*. Jakarta:Departemen Pendidikan Jasmani.

Achmad Rifa'i RC dan Catharina Tri Anni,2009. *Spikologi Pendidikan.*Semarang: Universitas Negeri Semarang Pres.

Achmad Sugandi,dkk.2004.*Teori Pem-belajaran*,UPT MKK UNNES.

Adang Suherman,2000.*Dasar-dasar Penjaskes.*Jakarta:Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan menengah Departemen Pendidikan Nasional.

Adaptif bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar, dirjm Dikdasmen, Direktorat Pendidikan Luar biasa.Gerry A,Carr:(1997)**.** *ATLETIK* untuk Sekolah. Jakarta: PT Raja Grafindo PersadaHendrayana, (2007)

Agus Kristiyanto,2010.*Penelitian Tindakan Kelas(PTK) Dalam Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga.*UNS Pres.

Buku Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik, Edisi ke 1 Universitas Terbuka.

Departemen pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek *peningkatan guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD* setara D II Jakarta.

Depdiknas, (2002), Panduan dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Djoko Pekik Irianto,92004:12) *Prinsip latihan kebugaran meliputi.*

Lari Jarak Pendek *Gerak Dasar Atletik dalam bermain*.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.Djumidar,(2007)

Len Kravit (2004:5-7) *Daya Tahan Tubuh*.

Nurhasan (2005:4) *Kebugaran Tentang Kebutuhan Pokok.*

Roji (2006:90) *Kesegaran Jasmani (Physical Fitnes).*

Sadoso Sumosardjuno (1992:90) *Kebugaran Jasmani.*