JURNAL

UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR LARI 50 METER PADA SISWA KELAS VI MI. TAUFIQUS SHIBYAN 01 TLANGOH KECAMATAN PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

EFFORTS TO INCREASE ACHIEVEMENT 50 METER RUN IN CLASS VI MI. TAUFIQUS SHIBYAN 01 TLANGOH SUB PROPPO PAMEKASAN LESSON YEAR 2015/2016

Oleh:

MUZAKKI

NPM : 14.1.01.09.0365P

Dibimbing Oleh:

1. **Ruruh Andayani Bekti,M.Pd**
2. **Nur Ahmad M.,M.Or**

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	: MUZAKKI
NPM	: 14.1.01.09.0365P
Telepun/HP	: O87850468675
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR LARI 50 METER PADA SISWA KELAS VI MI. TAUFIQUS SHIBYAN 01 TLANGOH KECAMATAN PROPPO 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, 22 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd **NIDN : 0015066801**	**Nur Ahmad M.,M.Or** **NIDN : 0711038802**	**MUZAKKI** **NPM :14.1.01.09.0365P**

UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR-LARI 50 METER PADA SISWA KELAS VI MI. TAUFIQUS SHIBYAN 01 TLANGOH

KECAMATAN PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

MUZAKKI
NPM : 14.1.01.09.0365P
FKIP - Penjaskesrek

Ruruh Andayani Bekti,M.Pd dan Nur Ahmad M.,M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pada dasarnya cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek (*sprint*) merupakan salah satu nomor yang menggunakan aktifitas fisik dan otot yang kuat. Dalam lari jarak pendek kemampuan yang paling utama dan sangat penting adalah kecepatan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari, faktor-faktor tersebut digolongkan menjadi faktor fisiologis dan anatomis. Adapun faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan berlari antara lain: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai. Sedangkan faktor anatomis diantaranya ukuran tinggi, panjang besar, lebar dan berat tubuh.

Rumusan masalah yang ingin dikemukakan penulis adalah: Apakah ada Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Lari 50 Meter pada Siswa Kelas VI MI. Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016?. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian siswa kelas VI MI. Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh.

Dari hasil di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 68,04% dan ketuntasan belajar mencapai 45% atau ada 12 siswa dari 23 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 di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,21% dan dari 23 siswa yang telah tuntas sebanyak 23 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 Praktik berlari sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

Kata Kunci : Prestasi Belajar dan Kecepatan Lari Jarak 50 Meter.

I. LATAR BELAKANG

Tujuan diberikannya pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-sportivitas-spritual-sosial) serta pembiasa-an pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkem-bangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Kegiatan yang dilaksanakan di sekolah harus terarah dan terencana, guna mencapai tujuan kesegaran jasmani yang diinginkan. Salah satu bidang studi yang cukup penting dalam rangka peningkatan kesegaran jasmani adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dari berbagai aktivitas jasmani.

Dalam kesegaran jasmani terdapat salah satu unsur yang berkenaan dengan daya tahan paru dan jantung yang biasa disebut dengan daya tahan adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Sehingga dengan daya tahan yang dimiliki oleh siswa dapat memberikan dampak positif dalam rangka mendukung aktivitas-aktivitas yang dilaksanakan oleh siswa setiap hlari. Salah satu olahraga yang membutuhkan daya tahan adalah lari *sprint*.

Dalam olahraga lari sprint sangat dibutuhkan faktor penunjang seperti kekuatan fisik agar tidak mudah lelah, teknik, latihan dan juga sarana dan prasarana. Lari *sprint* adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan (Mulyanto, 2005). Lari *sprint* ini sebenarnya sering dipergunakan dalam rangka untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertlarik untuk melakukan penelitian tentang kesegaran jasmani dan lari *sprint* dengan judul: Upaya meningkatkan prestasi belajar lari 50 Meter Pada Siswa Kelas VI MI. Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

II. METODE

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di Kelas VI MI. Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Subyek penelitian adalah siswa-siswi Kelas VI MI. Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh Kecamatan Proppo Kabupaten

Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 mata pelajaran Penjaskes Pokok Bahasan Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana (lari 50 meter), serta nilai semangat dan percaya diri.

Sehubungan tidak begitu besar populasi dan batas kemampuan, maka penulis menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 23 orang.

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah daya tahan sedangkan variabel terikatnya adalah lari *sprint*.

Langkah 1:

Testi berdiri didepan bangku siap untuk melakukan tes atau perintah.

Langkah 2, 3 dan 4:

Testi diberikan aba-aba ”HEP” menaikkan kaki kanan pada bangku, aba-aba ”WA” menaikkan kaki kiri disamping kaki kanan, aba-aba ”GA” kaki kanan kembali turun dan aba-aba ”PAT” kaki kiri turun pula. Lakukan hal ini terus menerus sesuai dengan irama, sedangkan kalau merasa lelah diperbolehkan mengganti kaki yang naik lebih dahulu dua atau tiga kali selama melakukan tes harvard tersebut. Testi harus naik turun bangku sebanyak 30 kali/menit selama 5 menit, kecuali apabila merasa lelah atau pengawas menyuruh berhenti karena sesuatu.

Langkah 5:

Setelah selesai tes testi secepatnya duduk, pengawas menghitung denyut nadi (*carotika*) setelah istirahat 1 menit segera dihitung denyut nadi selama 1 menit, hasil dicatat.

1. Proses Penyelenggaraan
   a) Testor menerangkan dan memberikan contoh pelaksanaan sebelum tes diperlakukan kepada seluruh peserta.
   b) Ajukan pertanyaan, jika ada peserta yang belum jelas.
   c) Peserta yang sedang menunggu giliran tidak boleh melakukan aktivitas jasmaniah sampai mendapatan panggilan. Disarankan menunggu duduk diam sambil mengawasi temannya yang sedang menjalankan tes.
   d) Petunjuk kepada peserta tes. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur keadaan umum bagi kesegaran jasmani (*physical fitness*) dengan naik turun bangku dengan mengikuti irama yang teratur selama 5 menit. Bagi yang tidak dapat mengikuti terus supaya berhenti dan duduk pada bangku yang telah disediakan untuk dihitung denyut nadinya. Sebelum melakukan tes, penghitung denyut nadi setiap peserta diclari

tempat denyut nadinya untuk mempermudah pada pelaksanaanya. Pada waktu melakukan tes menghadap kearah bangku, dengan aba-aba ”siap”...”yak” untuk mulai tes, naikkan sebelah kaki pada bangku dan tempatkan kaki yang lain disampingnya. Luruskan punggung dan kaki dengan segera turun lagi satu persatu, dimulai dengan kaki yang naik pertama kali. Untuk mengatur irama dengan ”hep - 2 - 3 - 4” ”tu-wa-ga-pat” atau ketukan atau metronom. Diperkenankan tukar kaki naik kalau lelah, asalkan tidak lebih tiga kali selama tes. Waktu akhir 5 menit dalam tes tersebut, irama step seperti berikut: .....was.....”hep-wa-dan...ti” peserta duduk pada tempat yang disediakan dengan meletakkan tangan lurus rileks di atas meja untuk dihitung denyut nadinya.

e) Pengawas pelaksana. Awasi benar-benar peserta mengikuti irama dengan baik. Kalau tidak dapat mengikuti irama, tuntun untuk kembali yang benar dan usahakan supaya tes dilakukan sesuai dengan ketantuan (punggung dan kaki harus lurus, langkah sesuai dengan irama). Apabila tidak dapat lagi mengikuti dengan baik suruhlah berhenti, catat waktunya dan hitung denyut nadinya. Seseorang karena lelah boleh berhenti dengan sendirinya dan beri tahu kepada penghitung denyut nadi. Setelah melakukan latihan menghitung denyut nadi pada arteria caroticale lebih mudah, tempatkan jari-jari sepanjang leher vertikal tepat dimuka, denyut nadi lebih keras.

Setelah tes melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan pelaksanaan, selanjutnya hasilnya dimasukkan kedalam rumus sebagai berikut:

Waktu Tes (detik) x 100Indeks = 2 x (Jumlah Denyut Nadi)

2.2 Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data tentang hubungan daya tahan terhadap lari 50 meter siswa, digunakan rumus “r” *product moment.*

Keterangan:

r = Nilai koofesien korelasi

n = Jumlah sampel yang digunakan

x = Skor nilai variabel bebas

y = Skor nilai variabel terikat

(Riduwan, 2007; 80)

Untuk menganalisa tingkat keber-hasilan 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:

1. 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 VI MI. Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Letak dan suasana MI. Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar.

SIKLUS I

NO.	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	A	70	T
2	AY	70	T
3	FR	60	TT
4	FR	60	TT
5	H	70	T
6	IP	70	T
7	I	75	T
8	JS	60	TT
9	K	80	T
10	MAS	65	TT
11	MH	80	T
12	MFM	60	TT
13	NK	60	TT
14	NF	65	TT
15	SK	80	T
16	SK	60	TT
17	SK	75	T
18	SN	60	TT
19	SB	60	TT
20	UU	70	T
21	YE	75	T
22	MA	60	TT
23	SK	80	T
Jumlah		**1565**	
Rata-rata		**68,04**	**KKM= 65**

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 68,04% dan ketuntasan belajar mencapai 45% atau ada 12 siswa dari 23 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	A	70	T
2	AY	70	T
3	FR	70	T
4	FR	70	T
5	H	70	T
6	IP	70	T
7	I	75	T
8	JS	70	T
9	K	80	T
10	MAS	75	T
11	MH	80	T
12	MFM	85	T
13	NK	85	T
14	NF	80	T
15	SK	80	T
16	SK	70	T
17	SK	75	T
18	SN	70	T
19	SB	70	T
20	UU	85	T
21	YE	80	T
22	MA	80	T
23	SK	70	T
Jumlah		**1565**	**1730**
Rata-rata		**68,04**	**75,21**

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,21% dan dari 23 siswa yang telah tuntas sebanyak 23 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

Berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi yang telah dikemukakan pada interpretasi data, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *cardio respiratory* terhadap hasil lari 50 meter siswa putra Kelas VI MI.Taufiqus Shibyan 01 Tlangoh Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 68,04% dan ketuntasan belajar mencapai 45% atau ada 12 siswa dari 23 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 di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,21% dan dari 23 siswa yang telah tuntas sebanyak 23 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 Praktik berlari sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adnan, Aryadie. 2005. Tes dan Pengukuran Olahraga, Padang, Modul.

Larikunto, Suharsimi, 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta, Cet. Ke-13.

Bastian.2008. Meningkatkan Kesegaran Jasmani dengan Permainan Kecil.Artikel. Padang Panjang.

Depdikbud.1995. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta.

Gerry A Carr. 2003. Atletik Untuk Sekolah, Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga, Sebelas Maret University Press,
Surakarta.

Mulyanto, 2005, Metode Latihan Lari Capat 80 meter , Jurnal IPTEK Olahraga,
Vol.7, No.3, September 2005: 143-159.

Riduwan. 2007. Pengantar Statistika. Bandung. Alfabeta.

Sunarno. 2010. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani, MGMP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan