JURNAL

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*) MELALUI METODE DEMONSTRASI KELAS IV SD NEGERI TRASAK II KECAMATAN LARANGAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

EFFORTS TO IMPROVE BASIC SKILLS MOTION RUN SHORT DISTANCE (SPRINT) METHOD THROUGH DEMONSTRATION CLASS IV SD TRASAK II DISTRICT STATE BANS PAMEKASAN LESSONS YEAR 2015-2016

Oleh:

SITI TUTIK

NPM : 14.1.01.09.0390P

Dibimbing Oleh:

1. **Wasis Himawanto,M.Or**
2. **Hendra Mashuri,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	: SITI TUTIK
NPM	: 14.1.01.09.0390P
Telepun/HP	: O81939467975
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*) MELALUI METODE DEMONSTRASI KELAS IV SD NEGERI TRASAK II KECAMATAN LARANGAN 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, 26 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Wasis Himawanto,M.Or **NIDN: 0723128103**	**Hendra Mashuri,M.Pd** **NIDN: 0730108801**	**SITI TUTIK** **NPM :14.1.01.09.0390P**

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*) MELALUI METODE DEMONSTRASI KELAS IV SD NEGERI TRASAK II KECAMATAN LARANGAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SITI TUTIK
NPM : 14.1.01.09.0390P
FKIP - Penjaskesrek

Wasis Himawanto,M.Or dan Hendra Mashuri,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui metode Demonstrasi penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan di kelas IV SDN Trasak 2 Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini dilaksanakan dua siklus, setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan,tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi.Instrumen yang digunakan terdiri dari lembar observasi guru dan siswa.Data tes perbuatan dianalisis dengan menggunakan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar klasikal.

Dari analisis data menunjukan pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata skor observasi guru 19,5 dengan kategori cukup, pada siklus II meningkat sebesar 27,5 dengan kategori baik. Pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata skor observasi siswa sebesar 20 dengan kategori cukup. Pada siklus II meningkat menjadi 26,5 dengan kategori baik. Hasil analisis ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus 1 sebesar 72% dengan nilai rata-rata 72,2. Pada siklus II meningkat menjadi 88% dengan nilai rata-rata 81,24. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek (Sprint) melalui metode demonstrasi siswa kelas IV SDN Trasak 2 Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016.

Kata Kunci : Keterampilan gerak dasar, lari *sprint*, metode demonstrasi

I. LATAR BELAKANG

Lari jarak pendek (Sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada Sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar.

Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (Sprint) adalah start atau tolakan, lari Sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start ini terbagi menjadi tiga jenis yaitu : start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek. Berdasarkan pengalaman peneliti mengajarkan lari jarak pendek *(Sprinter)* di kelas IV SD Negeri Trasak 2 Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun pelajaran 2015/2016.

Dari uraian diatas, jelas bahwa pembelajaran yang dilaksanakan selama ini cendrung kurang melibatkan siswa didalamnya sehingga siswa kurang termotivasi dalam praktik gerak dasar lari jarak pendek dan hasil belajar siswapun kurang memuaskan.Untuk menindak lanjuti permasalahan di atas guru harus mencari alternatif yang menarik minat dan motivasi siswa, yakni dengan menggunakan metode demonstrasi.Metode demonstrasi adalah moetode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta didik. (Hanafiah dan Suhana, 2010: 51)

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti akan melakukanPenelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul penelitian **"**Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar LariJarak Pendek (*Sprint*) Melalui Metode DemonstrasiSiswa Kelas IV SD Negeri Trasak 2 Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun pelajaran 2015/2016".

II. METODE

Penelitian mengenai pembelajaran melalui metode demonstrasi merupakan Penelitian Tindakan Kelas *(Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Arikunto, 2006:3). Ada empat tahapan penting dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yakni: 1) Perencanaan, 2) Pelaksanaan, 3) Pengamatan, 4) Refleksi. (Arikunto, 2006: 16).

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap suatu kegiatan yang sedang berjalan. Pada penelitian ini dilakukan observasi saat terjadinya proses pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek di kelas IV SD Negeri Trasak 2 Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016 yang dilakukan oleh kepala sekolah dan teman sejawat. Observasi dilakuka untuk mengetahui dan mengamati aktivitas guru dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Data dalam penelitian ini menggunakan tes perbuatan yan diberikan setelah pembelajaran berakhir. Sebagai tes akhir pada penelitian ini menggunakan evaluasi untuk mengukur ketercapaia indikator tentang keterampilan gerak dasar lari jarak pendek sebagai hasil belajar siswa. Dari hasil analisis tes tersebut dapat diketahu peningkatan hasil belajar siswa setelah pembelajaran berlangsung.

Lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan data selama proses pembelajaran. Lembar observasi yang digunakan adala Lembar observasi guru dan lembar observasi siswa. Lembar observasi guru meliputi 10 aspek pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas guru dalam pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi. Sedangkan lembar observasi siswa meliputi 10 aspek pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi.

Tes perbuatanyangdiberikan setelah proses pembelajaran selesai yang berguna untuk mengetahui hasil belajar siswa. Lembar tes dibuat oleh peneliti sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur penguasaan siswa terhadap materi pelajaran keterampilan lari jarak pendek 80 meter yang diberikan selama pembelajaran berlangsung.

2.2 Teknik Analisis Data

Data yang diambil dalam penelitianini ada dua yaitu data observasi dan data tes.

Penentuan nilai untuk tiap kriteria menggunakan persamaan yaitu rata-rata skor, skor tertinggi, skor terendah, selisih skor, dan kisaran nilai untuk tiap kriteria. Lembar observasi diolah dengan menggunakan persamaan berikut ini:

1. Rata-rata Skor = *Jumlah Pengamat Jumlah Skor*
2. Skor Tertinggi = Jumlah butir observasi x Skor tertinggi tiap butir observasi.
3. Skor Terendah= Jumlah butir observasi x Skor terendah tiap butir observasi.
4. Selisih Skor = Skor tertinggi – Skor terendah

5. Kisaran Nilai Untuk Tiap Kriteria = *Jumlah Kriteria Penilaian Selisih Skor*

Data yang diperoleh dari lembar observasi akan dianalisis dengan menggunakan kriteria pengamatan dan skor pengamatan.

Kategori Skor:1.Kurang, 2.Cukup, 3.Baik

Jumlah aspek yang dinilai pada lembar observasi guru 10, skor tertinggi untuktiap butir observasi 3 dan skor terendah 1. Dengan menggunakan rumusdi atas diperoleh skor tertinggi 30 dan skor terendah10sedangkan selisih skor 20.

Kisaran tiap kriteria = *Jumlah Kriteria Selisih Skor* = 3 20= 6,6 = 7 Kriteria penilaian berdasarkan rentang nilai yang digunakan untuk lembar observasi guru adalah sebagai berikut.

No	Rentang Nilai	Kriteria
1	24 – 30	Baik
2	17 – 23	Cukup
3	10 – 16	Kurang

Data kuantitatif berupa hasil belajar kognitif, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan mean atau rerata, skor maksimal,skor minimal.

Adapun langkah-langkahnya adalah:

1) Menentukan nilai berdasarkan skor teoritis dengan rumus:

   N =x 100%

   Keterangan:

   B = Skor yang diperoleh

   St = Skor maksimal

   N = Nilai

   (Purwanti, 2008 : 6.3)

2) Menghitung ketuntasan belajar secara klasikal dan penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentase.

   Adapun rumusnya adalah:

   f ,, = x 100%

   Keterangan:

   Σf = jumlah frekuensi

   fn = frekuensi yang muncul

   f‘‘ = Persentase frekuensi

   (Heryanto, 2008: 2.23)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

3.1 Hasil penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas IV SD Negeri Trasak 2 Kecamatan Larangan 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 IV SD ini berjumlah 20 siswa terdiri dari laki-laki 11 orang dan perempuan 9 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	FM	70	T
2	AWH	70	T
3	AMM	60	TT
4	AAS	60	TT
5	AK	70	T
6	AS	70	T
7	AIW	75	T
8	AA	60	TT
9	AS	80	T
10	CAF	65	TT
11	CEI	80	T
12	DF	60	TT
13	EAP	60	TT
14	EAR	65	TT
15	FR	80	T
16	FJ	60	TT
17	Fr	75	T
18	FR	60	TT
19	IR	60	TT
20	IWH	70	T
	Jumlah	1.350	
	Rata-rata	67,50	KKM=65

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,50% dan ketuntasan belajar mencapai 65% atau ada 11 siswa dari 20 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 65% 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	FM	70	T
2	AWH	70	T
3	AMM	70	T
4	AAS	70	T
5	AK	70	T
6	AS	70	T
7	AIW	75	T
8	AA	70	T
9	AS	80	T
10	CAF	75	T
11	CEI	80	T
12	DF	85	T
13	EAP	85	T
14	EAR	80	T
15	FR	80	T
16	FJ	70	T
17	Fr	75	T
18	FR	70	T
19	IR	70	T
20	IWH	85	T
	Jumlah	1.500	
	Rata-rata	75,00	KKM=65

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 76,00% dan dari 20 siswa yang telah tuntas sebanyak 20 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.

Hasil peneitian menunjukkkan bahwa proses latihan yang kondusif dapat meningkatkan ketrampilan dalam pembelajaran tehnik Lari jarak pendek dan dapat menggunakan berbagai tehnik dengan benar.Ketrampilan siswi meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri serta semangat didalam melakukannya.Subjek penelitian ini adalah siswi Kelas IV SD Negeri Trasak 2 Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016, maka siswa-siswi harus berprakarsa sendiri, mengamati, menganalisa, membantu penilaian dan sebagainya.

3.2 Kesimpulan

Dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas IV SD Negeri Trasak 2 Kecamatan Larangan Pamekasan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016 tentang " Upaya Meningkatkan Tehnik Lari jarak pendek (*sprint)*" dapat disimpulkan beberapa hal :

1) Faktor-faktor yang menghambat kemampuan tehnik Gerak dasar lari jarak pendek sprint 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 Gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) dengan baik.
2) Cara mengatasi tehnik Gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) salah satu yaitu memberikan latihan yang khusus diluar jam sekolah tentang penerapan gerakan tehnik lari jarak pendek (*sprint*) agar lebih banyak mencoba dan bisa memecahkan masalah sendiri dengan bimbingan guru.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng,(1992), Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti.

Abin Syamsudin M, 2002. Pendekatan Dan Metode Pembelajaran.

Agus Mahendra, 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta:

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).

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

Ciri-ciri perubahan perilaku belajar dari beberapa ahli pendidikan.

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

Depdiknas. Sudjana, (1990). Strategi Pembelajaran. Jakarta : Universitas Terbuka

Penelitian Tindakan Kelas. Tersedia pada http://

Nadisah, (1992).Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan.Jakarta

Model Pembelajaran Atletik, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. google.search.pengertian penelitian tindakan kelas..com Diakses pada 12 mei 2015.

Sukmadinata, 2005. Pengertian Hasil Belajar. Tersedia pada http://pengertianhasilbelajar.google.comdiakses pada 12 mei 2013.

Sunarto, 2005. Pengertian Hasil Belajar dan Pembelajaran. Tersedia pada http://sunarto.wordpress.com. diakses pada 12 mei 2013.Soegijanto, soedjarwo, (1992). Permainan Kecil.Jakarta: Depdikbud Dirjen DiUniversitas TerbukaAnni, C.T,(2004).

Undang –Undang RI Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta. Depdiknas.