ARTIKEL

UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN LARI *SPRINT* MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS VI SDN KADUARA BARAT III KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

OLEH :

SULIWATI

NPM : 14.1.01.09.0511P

ABSTRAK

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Salah satu masalah utama yang sering terjadi didalam pembelajaran teknik dasar lari khususnya jarak pendek (lari sprint), belum optimalnya siswa dalam melaksanakan teknik dasar lari sprint. Pada proses pembelajaran teknik dasar lari tersebut, terlihat banyak siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, siswa bermalas-malasan, dalam melakukan teknik dasar lari siswa terlihat acuh tak acuh, sehingga hasil belajar yang diperoleh kurang maksimal dan memuaskan.

Rendahnya nilai hasil belajar siswa menggambarkan rendahnya tingkat kemampuan siswa pada mata pelajaran tersebut diatas. Mata pelajaran Penjas dari 20 siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III hasil tes formatif lari sprint juga masih rendah . Jelas sekali terlihat bahwa adanya perbedaan tentang kenyatan di lapangan dengan tujuan yang diharapkan pada kurikulum, juga dengan harapan yang di inginkan guru dan peneliti pada umumnya yaitu siswa dapat mengikuti setiap pembelajaran dengan antuasias atau semangat sehingga dapat mencapai nilai akhir yang memuaskan. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Melalui Media Video Compact Disc pada Siswa Kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media Video Compact Disk dapat meningkatkan kecepatan lari sprint.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari tahap siklus I dan tahap siklus II. Tindakan yang dilakukan pada tiap siklus meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2015 dengan subjek penelitian siswa kelas VI SDN

Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2014/2015 sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi tes praktik lari sprint, lembar observasi siswa selama mengikuti pembelajaran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase untuk mengungkap hasil ketuntasan belajar.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa kecepatan lari sprint siswa mengalami peningkatan. Dengan menggunakan media pembelajaran secara bertahap, hasil siklus I menunjukkan bahwa 72,4 % siswa mencapai ketuntasan belajar . Hasil siklus II menunjukkan bahwa 93,1 % siswa mencapai ketuntasan belajar. Karena persentase ketuntasan hasil belajar siswa melampaui 80%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui pembelajaran dengan media video compact disc secara bertahap dapat meningkatkan kecepatan lari sprint pada siswa kelas VI SD Negeri Ngringin 1 tahun ajaran 2014/2015.(2) Melalui pembelajaran dengan media video compact disc dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu: (1) penggunaan media video compact disc dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi lari sprint, (2) guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, dan melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

Kata kunci: Media Video Compact Disc, Lari Sprint.

I. Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi

permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Menurut Depdiknas (2007: 3-4) dalam Hamdani (2013: 1), "Ruang lingkup mata pelajaran penjas sekolah dasar meliputi aspek-aspek: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan".

Dalam mengajar lari *sprint*, walaupun gerakan atau latihan yang diberikan sangat mudah, namun perlu langkah pengamanan oleh seorang guru. Hal ini untuk menghindari adanya kesalahan gerak ataupun kecelakaan saat latihan. Sering guru menjumpai anak-anak yang takut melakukan latihan atau salah melakukan gerakan kemudian takut. Kemudian tidak berani melakukan latihan lagi. Akhirnya siswa merasa jenuh, karena lari *sprint* olahraga yang membuat lelah. Akibatnya motivasi dan perhatian siswa pada materi lari *sprint* menjadi berkurang, kecepatan lari *sprint* yang dilakukanpun belum sepenuhnya maksimal. Hal ini juga mengakibatkan hasil belajar siswa menjadi rendah. Hasil belajar yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran tidak dapat terlepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Untuk itu, Syah (2006: 144) " mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa terdiri dari dua faktor yaitu faktor yang datangnya dari individu siswa (*internal factor*), dan faktor yang datang dari luar diri individu siswa (*eksternal factor*)". Keduanya dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Faktor internal anak, meliputi:
2) Faktor eksternal anak, meliputi:

Media pembelajaran merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran. Menurut Zainal Aqib (2010: 58), media pengajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (*message*), merangsang pikiran, perasaan, perhatian,dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong proses belajar. Media pembelajaran selain dapat meningkatkan motivasi belajar olah raga juga mampu meningkatkan hasil belajar yang diharapkan. Hasil belajar olah raga yang diharapkan adalah siswa mampu menguasai keterampilan gerak. Selain itu dalam

pembelajaran pendidikan jasmanilah murid harus belajar menyadari hubungan antara kegiatan yang teratur dengan timbulnya perasaan nyaman dan sehat.

Dalam kaitan tersebut media yang peneliti gunakan dalam rangka meningkatkan hasil belajar olah raga khususnya kemampuan lari sprint adalah Media *audio-motion-visual* yaitu media *video compact disk*. Sesuai dengan namanya, media ini merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandang-dengar. Menurut Gordon dan Jeannette (2000:128) dalam Suroso (2010:30), ada 6 jalur utama menuju otak ketika kita belajar agar lebih efektif yaitu dengan menggunakan apa yang kita lihat, dengar, rasakan, sentuh, bau, dan lakukan. Dalam hal ini, guru tidak selalu berperan sebagai penyaji materi *(teacher)* tetapi karena penyajian materi bisa diganti oleh media, maka peran guru bisa beralih menjadi fasilitator belajar yaitu memberikan kemudahan bagi para siswa untuk belajar.

Rendahnya nilai hasil belajar siswa menggambarkan rendahnya tingkat kemampuan siswa pada mata pelajaran tersebut diatas. Mata pelajaran Penjas dari 20 siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III hasil tes formatif lari *sprint* juga masih rendah . Jelas sekali terlihat bahwa adanya perbedaan tentang kenyatan di lapangan dengan tujuan yang diharapkan pada kurikulum, juga dengan harapan yang di inginkan guru dan peneliti pada umumnya yaitu siswa dapat mengikuti setiap pembelajaran dengan antuasias atau semangat sehingga dapat mencapai nilai akhir yang memuaskan. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari *Sprint* Melalui Media *Video Compact Disc* pada Siswa Kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016".

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan bahwa kemampuan siswa pada materi lari *sprint* masih rendah. Sehingga nilai hasil belajar siswa pun kurang memuaskan. Penggunaan media pembelajaran juga kurang menarik minat siswa. Dari permasalahan tersebut, untuk meningkatkan hasil belajar olahraga khususnya kemampuan lari *sprint*, peneliti menggunakan media *video compact disk* (VCD).

B. Pembatasan Masalah

Menghindari agar masalah yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula, maka pelu adanya pembatasan masalah . Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Lari cepat atau sprint yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.
2. Media Pembelajaran. Menurut Zainal Aqib (2010 : 58), media pembelajaran dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (*message*) ,merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong proses belajar.
3. Hasil belajar. Hasil belajar dapat di artikan sebagai penguasaan pengetahuan dan ketrampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai (Asih Setyowati, 2013 : 367). Hasil belajar merupakan pencapaian tujuan pembelajaran yang berupa peningkatan hasil/ peningkatan kegiatan pembelajaran sebelumnya.

C. Perumusan dan Pemecahan Masalah.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas ,permasalahan yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016?
2. Apakah penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016?

Pemecahan masalah yang akan digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu metode pengajaran dengan menggunakan media audio visual. Melalui tampilan proses pembelajaran teknik dasar lari *sprint*, diharapkan partisipasi kontributif dan inisiatif siswa semakin meningkat. Dengan kata lain, kemampuan melakukan lari *sprint* semakin baik.

D. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa Kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.

E. Kegunaan Penelitian.

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa dan guru, Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa
   a. Agar siswa memiliki motivasi untuk mempelajari lari *sprint*.
   b. Agar siswa memiliki kecepatan dalam melaksanakan lari *sprint* dengan baik.
2. Bagi guru
   a. Sebagai masukan mengenai fungsi, manfaat dan cara meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa.
   b. Menemukan salah satu cara meningkatkan kecepatan lari *sprint.*
   c. Sebagai salah satu alternatif dalam melaksanakan pembelajaran yang dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* khususnya mata pelajaran Penjasorkes.

F. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang hendak di pecahkan, maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Dengan menggunakan Media *Video Compact Disk*, dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* pada siswa Kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.
2. Dengan menggunakan Media *Video Compact Disk*, dapat meningkatkan hasil belajar kecepatan lari *sprint* pada siswa Kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

a. Media Pembelajaran

Media (medium) yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan. Menurut Rudi susilana (2012 : 2), Media pembelajaran merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pembelajaran. Kaitannya bahwa media pembelajaran tidak berdiri sendiri tetapi saling berhubungan dengan komponen lainnya. Dalam proses pembelajaran membutuhkan interaksi ,hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran merupakan proses komunikasi. Sebagai proses komunikasi maka ada sumber pesan (guru), penerima pesan (murid) dan pesan yaitu materi pelajaran yang diambilkan dari kurikulum. Sumber pesan harus melakukan *encoding* yaitu: menerjemahkan gagasan, pikiran, perasaan atau pesannya ke dalam bentuk lambang tertentu. Lambang itu dapat berupa bahasa, tanda-tanda atau gambar. Dalam melakukan encoding guru harus memperhatikan latar belakang pengalaman penerima pesan, agar pesan tersebut mudah diterima. Sedangkan penerima pesan harus melakukan *decoding* yaitu menafsirkan lambang-lambang yang mengandung pesan. Kalau pesan/pengertian yang diterima oleh penerima pesan (siswa) sama atau mendekati sama dengan pesan/pengertian yang dimaksud oleh sumber pesan, maka komunikasi dinyatakan efektif. Media dapat membantu guru dalam menyalurkan pesan. Semakin baik medianya, makin kecil gangguannya dan makin baik pesan itu diterima siswa.

b. **Pengertian *Video Compact Disk* (VCD)**

Dalam dunia pendidikan jenis media yang digunakan antara lain media grafis, media audio dan proyeksi diam. Salah satu media yang dapat digunakan untuk membantu kegiatan pembelajaran adalah media audio visual. Sesuai dengan sifatnya, media audio visual memiliki banyak keunggulan dibandingkan dengan media lainnya. Media audio visual dapat membuat konsep yang abstrak menjadi lebih kongkrit, dapat menampilkan gerak yang dipercepat atau diperlambat sehingga lebih mudah diamati, dapat menampilkan detail suatu benda atau proses, serta membuat penyajian pembelajaran lebih menarik, sehingga proses pembelajaran menjadi menyenangkan. VCD adalah media audio visual yang menampilkan gerak,

yang dapat menyajikan gambar-gambar hidup yang disertai suara. VCD juga berarti bahan optik atau perangkat keras yang berisi program, berisi pesan atau info yang menampilkan gerak (visual), suara (audio), dengan maksud menyampaikan pesan atau info dari sumber kepada penerima yang disajikan dengan peralatan (player atau VCD). Pemutar CD membaca data pada keping CD menggunakan sinar laser .Informasi yang terdapat pada keping CD diubah menjadi bunyi dan tampilan (Arfan Mutaqin, 2012 : 36) .

Secara fisik Video/VCD pembelajaran merupakan program pembelajaran yang dikemas dalam kaset *video* atau VCD dan disajikan dengan menggunakan peralatan VTR atau VCD player serta TV monitor .Berupa kombinasi antara teks, grafik, animasi, suara, dan video yang secara bersama-sama menampilkan informasi, pesan atau isi pelajaran. Multimedia bertujuan untuk menyajikan informasi mengutamakan indera terutama telinga dan mata yang digunakan untuk menyerap informasi .

Adapun kegunaan media VCD bagi pembelajaran di sekolah (Rudi Susilana, 2012 : 10) adalah:

1. Guru lebih mudah menyampaikan materi pembelajaran , karena media VCD pembelajaran mampu menyajikan gambar bergerak dan bersuara (audio visual) sehingga siswa akan lebih cepat menerima pesan dan merangsang untuk belajar.
2. Media pembelajaran menggunakan audio visual yang disampaikan melalui VCD pembelajaran akan lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan contoh atau media benda sebenarnya, karena menggunakan contoh atau media benda. Melalui media VCD pembelajaran contoh gerakan-gerakan dapat disajikan dengan cepat dan mudah diulang dan di “pause” sesuai dengan kebutuhan.
3. Siswa lebih termotivasi dan terhibur dalam menerima materi pelajaran yang disampaikan melalui media VCD pembelajaran, sehingga lebih mudah dalam memahami materi senam lantai.

c. Lari Sprint

Lari cepat atau *sprint* yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start. Keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat. Lari jarak pendek termasuk lari anaerobic artinya tidak memerlukan O2 banyak, tetapi harus diselesaikan secepat mungkin. Karena jaraknya tidak jauh maka mulai start si pelari harus sudah mampu berlari dengan kecepatan yang tinggi. Untuk itu diperlukan teknik start tertentu. Kemudian setelah melakukan start harus menguasai teknik "*sprint*" dan berakhir pada garis finish.

Menurut Dadan Heryana (2010:17) ada tiga cara melakukan start atau tolakan yaitu start berdiri (*standing start*), melayang (*flying start*), dan jongkok (*crounching start*). Start jongkok biasanya digunakan pada lari sprint. Menurut Soegito (1993:98) ada tiga macam start jongkok yaitu *bunch start*, *medium start*, dan *long start*.

1. Start pendek (*bunch start)*, yaitu posisi salah satu kaki yang lututnya tidak terletak di tanah berada sejajar di antara kaki dan lutut lainnya.
2. Start menengah *(medium start)*, yaitu posisi salah satu kaki yang lututnya tidak terletak di tanah berada di samping lutut yang terletak di tanah dengan jarak ± 1 kepal.
3. Start panjang *(long start)*, yaitu posisi salah satu yang lututnya tidak terletak di tanah berada di depan lutut yang terletak di tanah.

Oleh karena lari jarak pendek menggunakan sikap start jongkok, menurut Dadan Heryana (2010:17) ada 3 tahap aba-aba yang digunakan:

1) Tahap mengambil sikap jongkok dengan aba-aba "bersedia"
2) Tahap persiapan akan lari dengan aba-aba "siaaap"
3) Tahap pelaksanaan/gerakan lari dengan aba-aba sama dengan "Ya!"

d. **Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah pencapaian tujuan pembelajaran yang berupa peningkatan hasil pada pembelajaran yang telah di laksanakan . Menurut Asih Setyowati (2013 : 367), hasil belajar dapat di artikan sebagai penguasaan pengetahuan dan ketrampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai. Hasil belajar dapat diketahui apabila dilakukan evaluasi atau penilaian. Melalui penilaian akan diketahui apakah materi yang diberikan dapat di kuasai dengan baik ataukah sebaliknya.

Syah (2006: 144) " mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa terdiri dari dua faktor yaitu faktor yang datangnya dari individu siswa (*internal factor*), dan faktor yang datang dari luar diri individu siswa (*eksternal factor*)".

Berdasarkan pengertian hasil belajar di atas, disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Kemampuan-kemampuan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan data pembuktian yang akan menunjukkan tingkat kemampuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Hasil belajar yang diteliti dalam penelitian ini adalah hasil belajar kognitif yang mencakup tiga tingkatan yaitu pengetahuan (C1), pemahaman (C2), dan penerapan (C3). Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa pada aspek kognitif adalah tes.

III. METODE PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 Sekolah Dasar Negeri Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan. Dengan jumlah siswa sebagai populasi dan sampel penelitian sebanyak 20 siswa. Alasan dipilihnya kelas 6 adalah karena rendahnya hasil belajar siswa kelas 6 SDN Kaduara Barat III pada materi lari *sprint*.

2. **Setting Penelitian**

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan.

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2015/ 2016, yang lebih tepatnya pada bulan April 2016 .

3. **Prosedur Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah model dari Kemmis-Mc.Taggart . Model yang dikembangkan oleh Kemmis-Mc.Taggart ini dilakukan melalui empat tahapan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

4. **Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Rencana Pelaksanan Pembelajaran (RPP)
2) Lembar Pengamatan Tes Praktik

5. **Teknik Analisis Data.**

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa statistik diskriptif. Data dalam penelitian ini dimulai sejak awal sampai berakhirnya pengumpulan data dan dikerjakan secara intensif sesudah meninggalkan lapangan. Statistik deskriptif akan memberikan gambaran terhadap gejala – gejala penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian yang ada (Riyanto,2010:104). Dalam hal ini peneliti hanya ingin mendeskripsikan penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* pada siswa Kelas 6 SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian pada proses pembelajaran lari *sprint* menunjukan adanya peningkatan kemampuan siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua

Peningkatan skor kecepatan lari *sprint* pada akhir siklus II dapat diperoleh dari perbedaan skor rerata Siklus I (73,55) dengan skor kecepatan lari *sprint* pada akhir siklus II (82,35). Peningkatan skor rerata kecepatan lari *sprint* secara keseluruhan (8,8) Serta dengan melihat ketuntasan dari awal siklus (60%) sampai siklus 2 (95 %) terlihat adanya peningkatan prosentase ketuntasan sebesar 35 %.

Berdasarkan analis data, diperoleh bahwa proses pembelajaran lari *sprint* dengan menggunakan *video compact disc* mengalami peningkatan. Hasil pada siklus II mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa di pengaruhi oleh adanya peningkatan kecepatan siswa dalam mempelajari materi pelajaran.

V. IMPULAN

Dari paparan dan pembahasan hasil penelitian dimuka maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.
2. Dengan penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.

SARAN

Saran peneliti berkaitan dengan penelitian ini adalah:

1. Bagi pengajar

   Hasil PTK ini digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan pendekatan dan metode pembalajaran yang ingin diterapkan, juga dalam menentukan media yang digunakan, terutama guru penjasorkes. Dibutuhkan kreativitas guru dalam membangun kemampuan siswa, terutama terkait penentuan pendekatan dan media pembelajaran yang efektif sehingga apa yang diharapkan pada akhirnya tercapai dengan memuaskan.

2. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan wacana positif, sehingga diharapkan bagi kepala sekolah untuk lebih meningkatkan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran.

3. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa agar memanfaatkan potensi dalam menerapkan kecepatan lari *sprint*, karena bermanfaat bagi perkembangan ilmu siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulah, Arma . 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi* ,Yogyakarta : Sastra Hudaya

Arikunto,Suharsimi. 2013 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: Rineka Cipta

Asrori,Mohammad . 2012 . *Penelitian Tindakan Kelas* , Bandung: Wacana Prima

Aqib,Zainal.2010.*Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran* , Surabaya : Insan Cendekia

BNSP. 2007. *Standar Isi Untuk Stuan Pendidikan Dasar dan Menengah.* Jakarta : Depdiknas.

Erminawati . 2009 . *Kebugaran dan Kesehatan* , Jakarta: Ricardo

Hamdani. 2013. *Pengaruh taktis terhadap waktu aktif belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani* .Skripsi. Bandung: UPI

Heryana,Dadan dan Giri Verianti.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,Jakarta:* Kementerian Pendidikan Nasional

Kasbolah,Kasihani E.S dan I Wayan Sukarnyana .2006 . *Penelitian Tindakan Kelas* , Malang: UM Press

Mutaqin,Arfan .2012 . *Mengenal Teknologi* . Bandung: Graha Bandung Kencana

Rasyid,Harun dan Mansur . 2012 . *Penilaian Hasil Belajar* ,Bandung: Wacana Prima

Riyanto,Yatim.2010.*Metodologi Penelitian Pendidikan* ,Surabaya : SIC

Setyawati,Asih.2012.Peningkatatan Hasil Belajar perkalian dua bilangan melalui teknik sepuluh jari pada siswa kelas II sekolah dasar. *Jurnal Riset Pendidikan*,IV : 367

Sukidin , Basrowi dan Suranto . 2010 . *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*, Surabaya: Insan Cendekia

Sumiati dan Asra. 2012 . *Metode Pembelajaran*, Bandung: Wacana Prima

Suroso. 2010 . *Smart Brain Metode Menghafal Cepat dan Meningkatkan Ketajaman Memori*,Surabaya :SIC

Susilana,Rudi dan Cepi Riyana .2012 . *Media Pembelajaran* ,Bandung: Wacana Prima

Syah,Muhibbin. 2006 .*Psikologi Belajar*, Jakarta : Raja Grafindo Persada