JURNAL

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PALALANG I KECAMATAN PAKONG KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF MOTION BASE RUNNING SHORT DISTANCE LEARNING THROUGH MEDIA ON MODIFIED CLASS V SD STATE DISTRICT PALALANG I Pakong Pamekasan LESSON YEAR 2015/2016

Oleh :

LUTHFI

NPM: 14.1.01.09.0522P

Dibimbing Oleh:

1. **Ruruh Andayani Bekti,M.Pd**
2. **Mokhammad Firdaus,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	: LUTFHI
NPM	: 14.1.01.09.0522P
Telepun/HP	: O81939386449
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PALALANG I KECAMATAN PAKONG 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,
Ruruh Andayani Bekti,M.Pd **NIDN: 0725018205**	**Mokhammad Firdaus,M.Or** **NIDN: 0713018804**	**LUTHFI** **NPM :14.1.01.09.0522P**

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PALALANG I KECAMATAN PAKONG KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

LUTHFI
NPM: 14.1.01.09.0522P
FKIP – Penjaskesrek

Ruruh Andayani Bekti,M.Pd dan Mokhammad Firdaus,M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Palalang 1 kecamatan Pakong kabupaten pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016.Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong kabupaten pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016. yang berjumlah 22 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa.

Teknik pengumpulan data adalah dengan melalui tes dan observasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik persentase. Prosedur penelitian menggunakan tahapan siklus daur yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa hasil kemampuan gerak dasar lari jarak pendek meningkat diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,27% dan ketuntasan belajar mencapai 65% atau ada 11 siswa dari 22 siswa sudah tuntas belajar pada akhir siklus I dan meningkat menjadi diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,22% dan dari 22 siswa yang telah tuntas sebanyak 22 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). pada akhir siklus II.

Simpulan penelitian ini adalah menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong kabupaten pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016.

Kata Kunci: Gerak Dasar Lari Jarak Pendek, Media Pembelajaran (bilah, ban bekas, *couns*), Hasil Belajar Lari Jarak Pendek.

I. LATAR BELAKANG

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (SD) bahkan Perguruan Tinggi (PT). Seperti dikemukakan Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman (2000: 1) bahwa, "atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SMP) dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)". 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 di capai. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari dan lempar atau tolak. Dari setiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari *cross country*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran nomor lari khususnya lari jarak pendek. Upaya pembelajaran lari jarak pendek pada siswa sekolah dasar perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada siswa kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong kabupaten pamekasan tahun pelajaran 2015/2016. dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek para siswa pada umumnya belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek,bahkan para siswa kurang tertarik dengan pembelajaran atletik. Masih banyak siswa yang hasil belajar khususnya gerak dasar lari jarak pendek dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dari 22 siswa baru 7 siswa atau sekitar 33,33% yang memiliki nilai di atas KKM Hal ini disebabkan oleh beberapa hal di antaranya tidak adanya sarana yang kurang mendukung, untuk itu perlu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran penjaskesrek akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai.

1.1 KAJIAN PUSTAKA

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. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. (Tim Penjasorkes SD, 2011: 14-15). Sebelum melakukan Sprint, pelari (Sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu.Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks. Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah.Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (Sprint) adalah start atau tolakan, lari Sprint, dan finish.

Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start 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.

1.2 Teknik Lari

Dalam lari Sprint ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai yaitu gerakan kaki, ayunan lengan, dan posisi badan saat berlari.

a) Gerakan kaki, Gerakan kaki dalam lari jarak pendek yaitu melangkah dengan selebar dan secepat mungkin. Posisi kaki belakang saat menolak dari tanah seakan tertendang lurus ke depan dengan cepat. Saat bersamaan lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Ketika mendaratkan kaki,yang digunakan adalah ujung telapak kaki dengan lutut agak ditekuk;
b) Ayunan lengan, lengan diayun ke depan atas sebatang hidung. Posisi siku ditekuk lebih kurang membentuk sudut 90o;
c) Sikap badan saat berlari sikap badan harus rileks condong ke depan dengan kepala segaris punggung. Pandangan mata lurus ke depan;
d) Teknik memasuki garis finish, Untuk melewati garis finish, biasanya persaingan para pelari cukup ketat.

Oleh karena itu, pelari perlu menguasai teknik memasuki garis finish dengan tepat. Terdapat beberapa beberapa teknik untuk melewati garis finish, yaitu :

- Pelari terus berlari secepatnya tanpa mengurangi kecepatan dan mengubah sikap;
- Pelari memasuki garis finish dengan membusungkan dada ke depan dan kedua tangan ke belakang;
- Pelari menjatuhkan salah satu bahu ke depan atau memiringkan sisi tubuh bagian atas ke depan (dada dan bahu). Yang perlu diperhatikan yaitu saat memiringkan badan ke depan jangan berlebihan karena gerakan tersebut dapat mengganggu keseimbangan badan (Prasetya, 2003).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa lari cepat adalah lari dengan kecepatan penuh/maksimal memerlukan keteram-pilan dasar yang benar.

1.3 Kajian Penelitian Yang Relevan

Prima Romadhoni. (2012) Dengan Judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lari Sprint melalui metode demonstrasi Siswa Kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat jumlah siswa yang keterampilan lari jarak pendeknya meningkat, yaitu dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal 67%,meningkat menjadi 22 siswa dengan ketuntasan klasikal menjadi 88%. dari sebelum menggunakan metode demonstrasi dan setelah menggunakan metode demonstrasi.

1.4 Kerangka Berfikir

Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, sebelum melakukan *Sprint*, pelari (Sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu.Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks.

Adapun gerakannya yaitu, meng-angkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah.Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (Sprint) adalah start atau tolakan, lari *Sprint*, dan finish.

Permasalahan keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek adalah guru hanya mengunakan metode ceramah dalam menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek dan kurang melibatkan siswa, pembelajar-an bersifat satu arah, sehingga siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.akibatnya gerakan dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa kurang tepat, Seperti sikap pada waktu start kedua lengan kurang lurus, berat badan kurang bertumpu pada kedua lengan, dan pandangan ke depan.Solusi upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan metode demonstrasi.

II. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri Palalang 1 pakong kabupaten pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 22 orang terdiri dari 12 siswa putra dan 10 siswa putri.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut:

a. Siswa,untuk mendapatkan data tentang gerak dasar lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016.
b. Guru,sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek di Kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari : Tes dan Observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan nilai kemampuan gerak dasar lari jarak pendek.Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016.

Teknik uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi, yaitu suatu pendekatan analisis data yang mensintesa data dari berbagai sumber. Teknik triangulasi yang digunakan berupa hasil dari kajian teori dan hasil unjuk kerja, kemudian diolah peneliti dan diamati oleh guru yang sebagai kolaborator.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi pada setiap siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Observasi : 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 V SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 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.

2. Tes Perbuatan : 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.

2.2 Teknik Analisis Data

Data yang diambil dalam penelitian ini 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

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)

Sedangkan kriteria tingkat keberhasilan belajar siswa menurut Aqib Zaenal, dkk (2006: 41) sebagai berikut :

Kriteria Tingkat Keberhasilan Belajar Siswa dalam % Tingkat keberhasilan (%)	Arti
>80%	Sangat tinggi
60-79%	Tinggi
40-59%	Sedang
20-39%	Rendah
<20%	Sangat rendah

Pelaksanaan pembelajaran keteram-pilan gerak dasar lari jarak pendek dengan metode demonstrasi dilihat dari hasil observasi pengamat pada saat proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dikatakan baik, apabila rata-rata skor aktivitas guru bernilai 24-30.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 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 22 siswa terdiri dari laki-laki 12 orang dan perempuan 10 orang. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat medukung kegiatan olahraga yang tersedia di SD ini tergolong lengkap.

a. SIKLUS I

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	MSA	70	T
2	FN	70	T
3	AJ	60	TT
4	AOR	60	TT
5	AK	70	T
6	DAK	70	T
7	FR	75	T
8	GM	60	TT
9	HM	80	T
10	HA	65	TT
11	IAP	80	T
12	MTR	60	TT
13	MBM	60	TT
14	MIT	65	TT
15	MNU	80	T
16	NQM	60	TT
17	RPY	75	T
18	SHK	60	TT
19	SNH	60	TT
20	MR	70	T
21	SL	60	TT
22	ZE	70	T
	Jumlah	1.480	
	Rata-rata	67,27	KKM=65

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,27% dan ketuntasan belajar mencapai 65% atau ada 11 siswa dari 22 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.

b. SIKLUS II

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	MSA	70	T
2	FN	70	T
3	AJ	70	T
4	AOR	70	T
5	AK	70	T
6	DAK	70	T
7	FR	75	T
8	GM	70	T
9	HM	80	T
10	HA	75	T
11	IAP	80	T
12	MTR	85	T
13	MBM	85	T
14	MIT	80	T
15	MNU	80	T
16	NQM	70	T
17	RPY	75	T
18	SHK	70	T
19	SNH	70	T
20	MR	85	T
21	SL	70	T
22	ZE	85	T
	Jumlah	1.655	
	Rata-rata	75,22	KKM=65

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,22% dan dari 22 siswa yang telah tuntas sebanyak 22 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.

3.1 Kesimpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa Kelas V SD Negeri Palalang 1 Pakong Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut, Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk hasil rangkaian tes gerak dasar lari jarak pendek.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa hasil kemampuan gerak dasar lari jarak pendek meningkat diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,27% dan ketuntasan belajar mencapai 65% atau ada 11 siswa dari 22 siswa sudah tuntas belajar pada akhir siklus I dan meningkat menjadi diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,22% dan dari 22 siswa yang telah tuntas sebanyak 22 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). pada akhir siklus II.. Titik puncak peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan baik atau telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek.

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.

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.

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