

ARTIKEL

Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Dengan Media Bola Meteor Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Dompjong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2017/2018



Oleh:

**ANDRI SUKMANTO
NPM : 16.1.01.09.0174P**

Dibimbing oleh :

- 1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
- 2. Rizki Burstiando, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Andri Sukmanto
NPM : 16.1.01.09.0174P
Telepon/HP : 0877 6415 6584 / 082 142 014 439
Alamat Surel (Email) : andrisukmanto123@gmail.com
Judul Artike : Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Dengan Media Bola Meteor Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Dompjong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2017/2018.
Fakultas – Program Studi : FKIP / PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H Achmad Dahlan No. 78 Mojoroto, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 6 Februari 2019
 Pembimbing I Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIDN. 0725018205	 Pembimbing II Rizki Burstiando, M.Pd NIDN. 0711029002	 Penulis, Andri Sukmanto NPM. 16.1.01.09.0174P



Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Dengan Media Bola Meteor Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Dompjong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2017/2018

ANDRI SUKMANTO

16.1.01.09.0174P

FKIP - Penjaskesrek

andrisukmanto123@gmail.com

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Rizki Burstiando, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa di SD Negeri 3 Dompjong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada cabang atletik khususnya mata pelajaran lari kurang diminati siswa karena cabang olah raga ini dalam proses pembelajarannya dianggap tidak menyenangkan dan membosankan. Hal itu dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada saat pembelajaran atletik lari khususnya pada nomor lari jarak pendek menunjukkan hasil yang relatif rendah di banding cabang olah raga yang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran objektif tentang peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dengan media bola meteor pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Dompjong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2017/2018.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan statistik deskriptif. Dalam analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif pada setiap akhir siklus pembelajaran yang meliputi data hasil observasi siswa.

Hasil dari penelitian ini dalam aktivitas atau kegiatan penelitian pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan modifikasi alat pada tahapan Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II dapat disimpulkan bahwa : sebuah pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan media bola meteor sebagai alatnya dapat meningkatkan fokus dan keaktifan siswa serta suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga pada hasil akhirnya dapat meningkatkan dan mengembangkan hasil belajar siswa.

Kata kunci: Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek dengan Media Bola Meteor.



I. LATAR BELAKANG

Suatu program atau rancangan pendidikan yang dikerjakan melalui kegiatan gerak atau permainan merupakan pengertian dari pendidikan jasmani. Pada hakekatnya pendidikan jasmani itu sendiri adalah bagian yang paling utama dalam sistem pendidikan secara menyeluruh dengan tujuan untuk mengembangkan semua aspek kesehatan. Pada dasarnya cabang olahraga atletik merupakan suatu kegiatan jasmani atau suatu pola latihan dengan melibatkan kegiatan fisik yang berisikan didalamnya berupa gerakan jalan, lari, lompat dan lempar. Fungsi lainnya adalah sebagai suatu kegiatan yang tujuan untuk meningkatkan hasil belajar dan kegiatan jasmani. Selain itu atletik juga menjadi bagian dari usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Berdasarkan dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani juga dapat dikatakan sebagai alat ukur untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan olahraga di tingkat sekolah dan selalu berpegang teguh dan menyesuaikan dengan perubahan kurikulum yang ditetapkan pemerintah. Mengacu pada kurikulum K-13 (Kurikulum 2013) yang sekarang menjadi kurikulum pembelajaran saat ini

diharapkan dapat menggali potensi-potensi yang ada untuk ditumbuh kembangkan, meskipun terdapat banyak kekurangan didalamnya dengan hasil yang dicapai terkesan belum maksimal. Sedangkan menurut Romiszowski dalam Winataputra (2006:2) pembelajaran merupakan suatu proses pembelajaran dimana membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan yang ditetapkan.

Dalam hal proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan yang terdapat di sekolah pada dasar diutamakan untuk tujuan kesegaran jasmani dan kesehatan mental, dan pada akhirnya dapat digunakan untuk mencari calon-calon atlet yang benar-benar berprestasi sesuai dengan cabang olahraganya. Keterbatasan kemampuan dan keterampilan seorang guru pendidikan jasmani di SD akan berdampak dengan keberhasilan proses pembelajaran.

Di dalam lingkungan pembelajaran di SD Negeri 3 Dompuyong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek pada dasarnya sangat senang terhadap kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, akan tetapi ada satu cabang olahraga yang tidak begitu di minati yaitu cabang olahraga atletik Lari. Anak-anak di SD



Negeri 3 Dompiong kurang begitu menyenangi cabang atletik khususnya mata pelajaran lari dengan alasan pembelajaran yang tidak menyenangkan dan membosankan. Hal itu juga dapat dilihat dari hasil belajar siswa. Menurut Benyamin S. Bloom dalam Saefudin Azwar (1998: 8) dalam hasil belajar siswa membagi setiap kawasan belajar menjadi tiga hal, yakni kawasan *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor*. Hasil belajar siswa pada saat pembelajaran atletik lari yang relatif lebih rendah dari cabang olahraga yang lain. Semua itu terjadi karena pembelajaran cabang atletik di SD Negeri 3 Dompiong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek kurang begitu mendapat tanggapan yang positif dari seluruh siswa, sehingga dapat berpengaruh pada hasil belajar siswa pada mata pelajaran lari khususnya pada nomor lari jarak pendek menunjukkan hasil yang relatif rendah. Menurut Burstiando (2015:12) siswa akan belajar dengan baik apabila siswa telah benar-benar ingin untuk mempelajari hal tersebut. Dalam hal ini adalah cabang atletik nomor lari jarak pendek.

Berdasarkan kajian diatas tentu sangat dibutuhkan penggunaan media pembelajaran yang kreatif sebagai suatu usaha pendekatan alternatif dalam

mengajarkan pendidikan jasmani. Dalam hal ini guru dituntut harus mempunyai suatu kemampuan untuk memodifikasi pembelajaran yang hendak diajarkan dengan harapan untuk meningkatkan hasil belajar dengan tingkat kemampuan dan perkembangan para siswa. Seorang guru harus kreatif dan inovatif dalam menciptakan suatu proses pembelajaran yang menarik bagi siswa. Sehingga nanti akan tercipta suatu pembelajaran yang aktif dan menyenangkan bagi siswa tanpa meninggalkan dari tujuan pembelajaran itu sendiri. Suatu model pembelajaran dengan media pendekatan dapat dirancang dengan teliti supaya bisa mengembangkan hasil belajar siswa dilakukan dengan cara yang baik dan dapat dipelajari dengan mudah langkah demi langkah. Maka dalam hal ini peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul : “Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Dengan Media Bola Meteor Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Dompiong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2017/2018”.

II. METODE

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan statistik

deskriptif. Menurut Sugiyono (2017 :147) statistik deskriptif ialah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Teknik analisa data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti bersama dengan kolaborator untuk merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa. Dalam analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif pada setiap akhir siklus pembelajaran yang meliputi data hasil observasi siswa.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 3 Dompiong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek. Dan waktu penelitian ini di mulai pada bulan Mei 2018 sampai dengan Desember 2018.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

1. Pratindakan

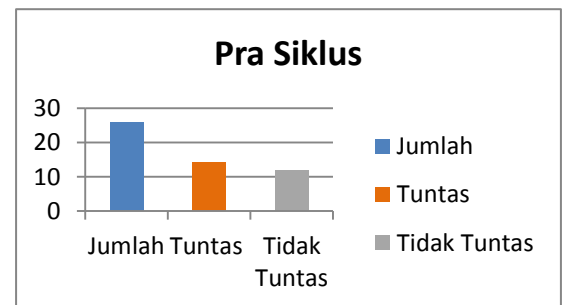
Pada kegiatan prasiklus ini dilakukan sebelum pelaksanaan proses penelitian tindakan kelas berlangsung.

Berikut ini deskripsi data hasil belajar pratindakan yaitu:

Deskripsi Data Hasil Belajar Pratindakan

No	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Hasil	Kriteria	Presentase
1.	75	75	75	14	Tuntas	53,8 %
2.	50	50	37	12	Belum tuntas	46,2 %
JUMLAH				26		100 %

Untuk memperjelas deskripsi hasil belajar lari jarak pendek pratindakan dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik hasil belajar lari jarak pendek pada Pra Siklus

Hasil penilaian pratindakan terhadap pembelajaran lari jarak pendek siswa masih rendah, hanya 14 siswa (53,8%) yang telah mampu melakukan lari jarak pendek dengan baik dan benar. Melalui deskripsi data awal, masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang baik,

maka disusun sebuah tindakan untuk meningkat-kan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri 3 Dompjong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Di dalam pelaksanaan tindakan dilakukan dengan empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

2. Siklus I

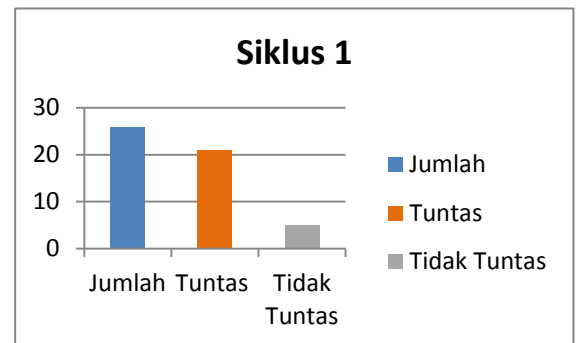
Dalam siklus I ini pembelajaran lari jarak pendek menggunakan alat bantu atau media pembelajaran. Siswa mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan alat bantu atau media bola meteor. Hasil penelitian siklus I sebagai berikut :

Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus I

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	21	80,7%
2.	Belum tuntas	5	19,3%
JUMLAH		26	100%

Untuk memperjelas deskripsi hasil belajar lari jarak

pendek pada siklus I dapat dilihat pada grafik di bawah ini



Grafik hasil belajar lari jarak pendek pada Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan oleh peneliti terhadap proses pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Dompjong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek diperoleh gambaran tentang hasil belajar siswa, yaitu sebanyak 21 siswa (80,7%) tuntas mencapai KKM dan sisanya 5 siswa (19,3%) belum tuntas mencapai KKM. Dalam melaksanakan tindakan siklus I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai acuan untuk mencapai keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan siklus I, yaitu bahwa siswa tidak merasa sulit karena pembelajaran lari jarak pendek dengan alat bantu atau media bola meteor dapat dilakukan dengan mudah.

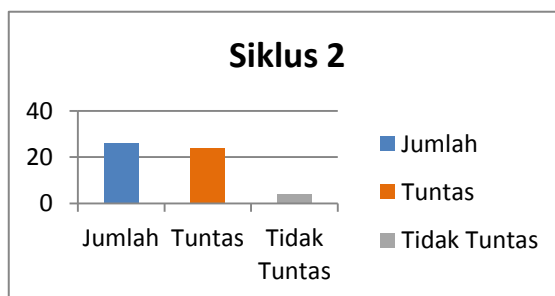
3. Siklus II

Pada siklus II ini siswa mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan alat bantu atau media bola meteor dengan cara dilempar keatas pada garis finish. Dalam pengambilan data dilakukan selama pelaksanaan pada tindakan siklus II. Deskripsi data yang diambil setelah tindakan siklus II akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	24	92,3%
2.	Belum tuntas	2	7,7%
JUMLAH		26	100%

Untuk memperjelas deskripsi hasil belajar lari jarak pendek pada siklus II dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik hasil belajar lari jarak pendek pada Siklus II

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus II, hasil lari jarak pendek dengan alat bantu atau media bola meteor siswa kelas IV SD Negeri 3 Dompiong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek adalah sebanyak 24 siswa (92,3%) tuntas mencapai KKM (75) dan sisanya 2 siswa (7,7%) belum tuntas mencapai KKM. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek siswa melalui penggunaan alat bantu bola meteor telah mencapai kategori sangat baik. Keberhasilan dan kelebihan tindakan siklus II akan dipertahankan dan berupaya untuk ditingkatkan.

B. KESIMPULAN

Di dalam aktivitas atau kegiatan penelitian pembelajaran lari jarak pendek ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya adalah : Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II :

1. Di tahapan Pra Siklus belum menggunakan media pembelajaran sehingga hasil yang dicapai belum memuaskan

dikarenakan kegiatan pembelajaran sangat monoton dan tidak menyenangkan, peserta didik kurang konsentrasi dan kurang menyenangkan. Dimana dari hasil yang telah dicapai dari jumlah siswa 26 anak yang tuntas memenuhi KKM sejumlah 14 anak dan 12 siswa belum tuntas mencapai KKM.

2. Di tahapan Siklus I sudah dipergunakan Media Pembelajaran berupa Bola Meteor yang dimana Media (alat) ditempatkan pada dalam garis finis, dimana hasil sudah baik tetapi masih ada kekurangan. Di dalam pengambilan media ada jeda waktu berkurang dan terpotong sehingga hasil belum maksimal namun ada sedikit peningkatan dalam hal pencapaian KKM. Dimana dari 26 siswa sejumlah 21 anak tuntas memenuhi KKM dan 5 anak belum tuntas mencapai KKM.
3. Di tahapan Siklus II banyak menggunakan Media pembelajaran bola meteor dengan tahapan-tahapan Media ditempatkan disekitar 1 meter dibelakang garis finis kemudian dilempar rendah gunanya untuk

menarik perhatian dan menambah konsentrasi anak atau siswa, kemudian berlari mengambil media tersebut. Kegiatan tersebut tidaklah monoton, menyenangkan dan anak jauh lebih bersemangat lagi dan dapat diperoleh hasil yang memuaskan. Dimana dari jumlah siswa 26 anak yang tuntas memenuhi KKM sejumlah 24 siswa dan 2 siswa belum tuntas memenuhi KKM.

Dari hasil tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa dalam penelitian ini adalah sebuah pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan media bola meteor sebagai alatnya dapat meningkatkan fokus dan keaktifan siswa serta suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga pada hasil akhirnya dapat meningkatkan dan mengembangkan hasil belajar siswa.



IV. DAFTAR PUSTAKA

Kemendikbud 2013, Makananku Sehat dan Bergizi : Buku Siswa. Jakarta : Penerbit Kemendikbud.

Kemendikbud 2013, Makananku Sehat dan Bergizi : Buku Guru. Jakarta : Penerbit Kemendikbud.

Burstiando, R. 2015. Peningkatan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Melalui Sport Education Model Pada Permainan Bolabasket. Sportif Jurnal. Kediri: Penerbit Penjaskesrek UNP Kediri

Winaputra U.S. 2006. Teori Belajar dan Pembelajaran. Jakarta. Universitas Terbuka

Saifuddin. 1998. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta : Jl Gegerkalong Hilir No.84 Bandung.