

**PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60 METER
MELALUI METODE PERMAINAN SDN 009 TELUK PELALAWAN**

***IMPROVED THE RESULT OF 60 METERS SPRINT LEARNING
THROUGH GAMES METHOD IN STATE ELEMENTARY SCHOOL 009 TELUK PELALAWAN***

Gevi Indra, Ria Lumintuarso

Dinas Pendidikan Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau, Universitas Negeri Yogyakarta
andrea_zamoz46@yahoo.com, loemin@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* dan hasil belajar keterampilan lari *sprint* 60 m melalui metode pendekatan permainan lari membawa gelang dan mangkok pada siswa kelas atas SD Negeri 009 Teluk Tahun Pelajaran 2013/2014 Kabupaten Pelalawan Riau. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau *classroom action research* yang berlangsung dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 009 Teluk Kabupaten Pelalawan Riau yang berjumlah 24 orang siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket, tes unjuk kerja dan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* dan hasil belajar keterampilan lari *sprint* 60 m siswa mengalami peningkatan. Hasil pretest tentang minat siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m sebesar 29% dan pada *posttest* meningkat sebesar 75% kategori berminat. Sedangkan hasil belajar keterampilan lari *sprint* 60 m siswa pada *pretest* dengan nilai rata-rata 60, pada siklus pertama pertemuan kedua meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 64,58 dan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 37% atau sebanyak 9 orang siswa. Siklus kedua, pertemuan kedua meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 74,58 dan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 100% atau 24 orang siswa.

Kata kunci: Hasil belajar, lari *sprint* 60 m, bermain lari gelang dan mangkok.

Abstract

The research is aimed to improve the learning result of sport subject with the material of 60 meter sprint running skill through game method that is to bring bracelet and bowls to students grade V 009 Teluk State Elementary School Academic year 2013/2014 Pelalawan Region Riau. This is classroom action research which was done in two cycles; every cycle consisted of two meetings. The subjects of the research were students grade V 009 Teluk State Elementary School Pelalawan Region Riau that consisted of 24 students. The methods used in the research were observation, questioners, pointing test, and data analysis. The result of the research shows that students' interest toward learning of sprint running and students' skill outcomes of 60 meters sprint running has increased. The pretest results about the interest of students towards learning of 60 meters running sprint by 29% and in the posttest increased by 75% category of interest. Meanwhile, the learning result of 60 meters sprint running skill of students on the pretest scored averages 60, and in the first cycle, the second meeting of the observation it increased 64.58, and students who could reach the minimum passing criteria was 37% or there were 9 students from the school's requirement which was 70. In the second cycle, the second meeting increased becoming 74.58, and the students passing minimum passing criteria were 100% or completely 24 students.

Keywords: Learning result, 60 meter sprint running, running game with bracelets and bowls.

Pendahuluan

Pendidikan sekolah dasar yang meliputi banyak aspek pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap serta perilaku setiap individu dengan adanya proses belajar untuk mencapai kepandaian atau ilmu yang belum dimiliki sebelumnya. Pendidikan sekolah dasar memiliki beberapa mata pelajaran yang tercantum di dalam kurikulum di antaranya adalah pendidikan jasmani dan kesehatan yang dirumuskan memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan dalam mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai pada tingkat Perguruan Tinggi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, di mana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut.

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint*

atau sering dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara untuk berlari di mana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Purnomo & Dapan (2011, p.32) menyatakan lari *sprint* “menempuh jarak antara 50 sampai dengan jarak 400 m”. Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 60 m, karena jarak 60 m juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Proses kelangsungan lari jarak 60 m sama dengan lari jarak 100 m, 200 m dan 400 m, namun yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempu yang berbeda, namun dari keseluruhan teknik dasar lari dan cara masuk finish semuanya sama. Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak kaki dan memasuki finish. Unsur dari beberapa point tersebut guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu merancang bentuk-bentuk latihan atau model yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Permasalahan yang timbul dalam pembelajaran lari *sprint* pada siswa kelas atas SDN 009 Teluk adalah sebagai berikut: (a) rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang pembelajaran lari *sprint*, (b) kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint* karena dianggap pembelajaran yang membosankan, (c) siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*, (d) tingkat motivasi siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*, (e) masih banyak siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint* kurang baik, (f) masih banyak nilai siswa yang belum mencapai pada kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh SD Negeri 009 Teluk pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu 7,0. Selanjutnya data hasil lari *sprint* siswa kelas atas SD Negeri 009 Teluk pada dua tahun terakhir jika mengacu pada kriteria kelulusan, persentase keberhasilan sangat rendah. Tahun Pelajaran 2011/2012 persentase 46%. Sedangkan Tahun Pelajaran 2012/2013 persentase 51%. Permasalahan yang timbul tersebut disebabkan oleh sebagai berikut: (a) pembelajaran yang berlangsung bersifat monoton hanya pada teknik, (b) guru kurang kreatif dan inovatif dalam merumuskan rencana pelaksanaan pembelajaran, (d) guru belum menggunakan model-model pembelajaran dalam mencapai tujuan pembelajaran, (e) guru kurang memberikan penjelasan setiap materi yang disampaikan.

Uraian tersebut dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa SD terhadap pembelajaran lari *sprint*, guru harus merancang bentuk-bentuk model dan latihan dalam pembelajaran yang menarik serta disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Hal ini berfungsi untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan siswa baik atau tidaknya, minimal dapat mencapai pada kriteria ketuntasan minimal yaitu 7,0. Salah satu model pembelajaran yang mampu sebagai solusi memecahkan masalah diatas diantaranya dengan pendekatan bermain. Dengan solusi pendekatan bermain diharapkan dapat memberikan jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat mengajarkan lari *sprint* kepada siswa.

Pendekatan bermain dengan berlari membawa gelang dan magkok adalah metode yang akan digunakan dalam usaha meningkatkan lari *sprint* siswa, karena bermain adalah hal yang menyenangkan, dengan bermain siswa tidak merasa kelelahan dan bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan tetap fokus pada model yang diterapkan, sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Fleer (Sujiono, 2009, p.144) menyatakan bahwa bermain adalah "sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan prasaan, berkreasi dan belajar secara menyenangkan". Sedangkan tujuan program kegiatan bermain adalah membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya. Sesuai dengan beberapa pendapat tersebut, penelitian ini melakukan proses pembelajaran lari *sprint* dengan pendekatan metode bermain. Pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan lari. Hendaknya dengan metode bermain ini dapat menjadi pemecahan dan daya tarik terhadap materi pembelajaran lari *sprint*, sehingga siswa lebih berantusias, bersemangat dan termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran.

Berdasarkan hasil *pretest* tentang minat siswa sebelum pembelajaran lari *sprint* dilaksanakan adalah sebagai berikut: Pengetahuan siswa tentang lari *sprint* 60 m, data *pretest*: 0 siswa (0%) sangat kurang, 5 siswa (20,8%) kurang, 12 siswa (50%) cukup, 5 siswa (20,8%) baik, 2 siswa (8,3%) sangat baik. Minat siswa

terhadap lari *sprint* 60 m, 0 siswa (0%) sangat kurang berminat, 8 siswa (33%) kurang berminat, 9 siswa (37%) cukup berminat, 4 siswa (16%) berminat, 3 siswa (12%) sangat berminat. Manfaat lari *sprint* 60 m bagi siswa, 0 siswa (0%) sangat kurang bermanfaat, 6 siswa (25%) kurang, 12 siswa (50%) cukup, 4 siswa (16%) bermanfaat, 2 siswa (8,3%) sangat bermanfaat. Perasaan siswa terhadap lari *sprint* 60 m, 0 siswa (0%) sangat membosankan, 11 siswa (45%) membosankan, 4 siswa (16%) biasa saja, 7 siswa (29%) senang, 2 siswa (8,3%) sangat senang. Perlunya pelajaran lari *sprint* 60 m di SD, 0 siswa (0%) sangat tidak perlu, 1 siswa (4%) tidak perlu, 13 siswa (54%) terserah, 6 siswa (25%) perlu, 4 siswa (16%) sangat perlu. Sedangkan hasil *pretest* observasi tentang penguasaan keterampilan pada pembelajaran lari *sprint* 60 m, dengan nilai rata-rata kelas adalah 60. Data di atas menunjukkan bahwa tingkat minat siswa masih rendah yaitu, 9 siswa (37%) kategori cukup. Sedangkan hasil tentang penguasaan keterampilan pada pembelajaran lari *sprint* 60 m belum mencapai pada kriteria ketuntasan minimal yaitu 7,0.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan haruslah pandai dalam menggunakan metode maupun model dalam pembelajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya, agar dapat meningkatkan kemampuan siswa. Untuk mendukung keberhasilan dalam mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD, guru harus mampu mengembangkan model-model pembelajaran untuk mencapai keberhasilan. Selanjutnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga harus mampu mengelola kelas ketika pembelajaran sedang berlangsung.

Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, maka penelitian ini bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), melalui pendekatan permainan lari dalam pembelajaran lari *sprint* 60 m. Maka judul dalam penelitian ini adalah "Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari *Sprint* 60 M Melalui Metode Permainan Pada Siswa Kelas Atas SDN 009 Teluk Kabupaten Pelalawan Riau".

Pengertian Lari *Sprint*

Lari cepat atau lari jarak pendek sering dikatakan (*sprint*) adalah semua perlombaan lari di mana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Lari didefinisikan

dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Sidik (2011, p.2) menyatakan bahwa “nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 m sampai 400 m ditambah dengan nomor lari gawang”.

Kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Komponen kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk nomor lari jarak pendek. Carr (1997, p.13) menyatakan bahwa “*sprint* yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien”. Frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Akselerasi awal dalam lari *sprint* kecepatan langkah setinggi mungkin dengan tahap melayang yang pendek, tahap dukungan pendek memerlukan dorongan kuat dari telapak kaki dan badan diluruskan dari sedikit menuju lari yang normal setelah 10 langkah kira-kira 20 meter.

Selain kecepatan yang dibutuhkan dalam lari *sprint*, pelari harus mengetahui bahwa dalam lari jarak pendek atau *sprint* menggunakan durasi waktu yang sangat pendek yang memungkinkan individu menggunakan energi anaerobik untuk mencapai hasil yang baik. Purnomo & Dapan (2011, p.26) menyatakan bahwa “setelah *starter* memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyatuh blok depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik dan kepala datar dengan punggung, pandangan mata lurus ke bawah”.

Start termasuk kondisi siap ketika sudut depan adalah 90 derajat dan sudut lutut belakang adalah 120 derajat, para pelari harus menggunakan tekanan yang sama pada kedua tumpuan dan harus menggulung berat badan sedikit di atas tangan sehingga berat badan ditopang dengan nyaman oleh tangan”.

Pelaksanaan lari *sprint* pada langkah pertama disebut dengan fase dorong atau ketika bunyi tembakan pistol. Adapun pelaksanaan

fase dorongan menurut Purnomo & Dapan (2011, pp.27-28) adalah sebagai berikut: “badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak atau menekan keras pada *start* blok, kedua tangan diangkat dan tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong kuat atau singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak namun lebih lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan”.

Sidik (2011, p.10) menyatakan bahwa “tiap langkah terdiri dari fase topang (yang dapat dirinci menjadi satu fase topang depan dan satu fase dorong) dan fase layang (yang dapat dirinci menjadi fase ayun depan dan fase pemulihan)”. Dari keseluruhan fase tersebut adalah rangkaian yang dilakukan dalam pelaksanaan lari jarak pendek.

Pada perlombaan lari penentuan kedatangan di garis finish berpedoman pada posisi batang tubuh bagian atas yaitu bahu atau dada, saat memasuki garis finish pelari harus berusaha membawa togok (tubuh) yaitu bahu atau dada secepat mungkin untuk menyentuh pita finish, dengan cara merebahkan badan atau mendorong bahu ke depan.

Pada perlombaan lari penentuan kedatangan di garis finish berpedoman pada posisi batang tubuh bagian atas yaitu bahu atau dada, saat memasuki garis *finish* pelari harus berusaha membawa togok (tubuh) yaitu bahu atau dada secepat mungkin untuk menyentuh pita finish, dengan cara merebahkan badan atau mendorong bahu ke depan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mempunyai tujuan yang ingin dicapai dengan pelajaran pendidikan jasmani adalah perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan mental dan emosional, perkembangan sosial dan perkembangan intelektual. Pada pendidikan jasmani dinyatakan bahwa “latihan berpusat pada anak didik” (Harsuki, 2003, p.49). Maksudnya adalah seorang guru pendidikan jasmani harus menyajikan latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan anak. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dengan cepat dan tepat dapat memodifikasi latihan apabila ternyata terlalu berat ataupun terlalu ringan. Karena guru pendidikan

jasmani itu mengelola sejumlah siswa yang banyak jumlahnya, maka sejumlah itu pula ragam kemampuan siswanya. Sukadiyanto (2005, p.59) menyatakan bahwa “penjas bagi siswa SD merupakan tahap belajar (latihan) berbagai keterampilan secara menyeluruh (*multilateral training*)”. “Lembaga pendidikan setingkat Sekolah Dasar merupakan tempat untuk usaha awal dalam mempersiapkan dan mengenalkan anak pada prinsip dasar mengenal tubuhnya dengan bahasa gerak tubuh atau dengan kata lain mengenal aktivitas jasmani yang bermanfaat untuk dirinya” (Saryono, 2008, p.45).

Macam-macam Lari

Lari berdasarkan jaraknya dibedakan menjadi lari pendek (*sprint*), jarak menengah dan jarak jauh. Sidik (2011, p.2) menyatakan bahwa “nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 m sampai 400 m ditambah dengan nomor lari gawang”. Purnomo & Dapan (2011, p.1) Lari jarak menengah menempuh jarak “800 meter dan 1500 m”. *Start* yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 adalah *start* jongkok. Sedangkan untuk jarak 1500 M menggunakan *start* berdiri dan masing-masing pelari berlari di lintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari boleh masuk ke dalam lintasan terdalam, tanpa melakukan hal-hal yang melanggar peraturan seperti menyikut, menghalangi pelari lain dengan senjata atau menyentuh pelari lain. Lari jarak jauh yang disebut juga *long distance* menempuh jarak 5000 m, 10.000 m dan marathon. Ketahanan fisik dan mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh. Ayunan lengan dan gerakan kaki dilakukan seringan-ringannya. Makin jauh jarak lari yang ditempuh makin rendah lutut diangkat dan langkah juga semakin kecil. *Start* yang digunakan dalam lari jarak jauh adalah *start* berdiri.

Pengertian Metode Bermain

Metode merupakan cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki, cara kerja yang ber sistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Di dalam kamus ilmiah populer metode adalah cara yang teratur dan sistematis untuk pelaksanaan sesuatu cara kerja.

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan tanpa

mempertimbangkan hasil akhir dari permainan tersebut. Plato (Tedjasaputra, 2001, p.2) menyatakan bahwa bermain adalah “Sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya, bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak”. Frobel (Tedjasaputra, 2001, p.2) menyatakan “bermain dapat meningkatkan minat, kapasitas serta pengetahuan”.

Ludens (Husdarta, 2010, p.130) menyatakan bahwa bermain adalah “sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela”. Berbeda dengan motif bermain pada anak yang dilakukan karena dorongan naluri yang berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mentalnya, pada orang dewasa, bermain dilakukan sebagai kebutuhan, tanpa paksaan dan dilaksanakan karena orang mau melaksanakannya. Flier (Sujiono & Sujiono, 2010, p.34) menyatakan bahwa “bermain merupakan kebutuhan bagi anak karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya”. Bermain sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan prasaan, berkreasi dan belajar secara menyenangkan.

Berdasarkan paparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa: metode bermain adalah suatu cara yang teratur dan sistematis untuk melatih keterampilan yang dibutuhkan anak untuk menjadi individual yang kompeten serta dapat meningkatkan keterampilan dan melatih fisik maupun membentuk perkembangan fisik dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa, kreatifitas, inisiatif, kemampuan siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Jenis-jenis Permainan

Kegiatan bermain menurut jenisnya terdiri atas bermain aktif dan bermain pasif. Hurlock (Tedjasaputra, 2001, p.52) mengemukakan “ada 2 penggolongan utama kegiatan

bermain yaitu bermain aktif dan bermain pasif atau dikenal sebagai hiburan (*amusement*)”.

Secara umum bermain aktif banyak dilakukan pada masa kanak-kanak awal sedangkan kegiatan pasif lebih mendominasi kegiatan pada akhir masa kanak-kanak yaitu sekitar usia praremaja karena adanya perubahan fisik, emosi dan minat. Tedjasaputra, (2001, p.55) menjelaskan beberapa macam kegiatan bermain aktif yaitu: “(1) bermain bebas dan spontan, (2) bermain konstruktif, (3) bermain khayal/bermain peran, (4) mengumpulkan benda-benda (*collecting*), (5) melakukan penjelajahaan (eksplorasi), (6) permainan (*games*) dan olah raga (*sport*)”.

Berdasarkan penjelasan enam macam kegiatan bermain aktif tersebut dapat dijelaskan bahwa pertama: bermain bebas dan spontan merupakan ciri dari kegiatan bermain dilakukan di mana, cara dan berdasarkan apa yang ingin dilakukan. Umumnya anak melakukan bermain bebas dan spontan serta menemukan adanya sesuatu yang baru dan berbeda dari apa yang biasa dilihat.

Kedua: bermain konstruktif merupakan kegiatan yang menggunakan berbagai benda yang ada untuk menciptakan suatu hasil karya tertentu. Kegiatan bermain ini mengembangkan kemampuan anak untuk berdaya cipta (kreatif), melatih keterampilan motorik halus, melatih konsentrasi, kekuatan dan daya tahan anak yang akan meningkatkan keinginan anak berkeja lebih baik.

Ketiga: bermain khayal/bermain peran merupakan kegiatan bermain yang bersifat produktif, kreatif dan reproduktif. Pada kegiatan bermain khayal/peran yang produktif maka anak memasukkan unsur-unsur baru terhadap pengamatan dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dari bermain khayal adalah membantu penyesuaian diri anak dan memperoleh kesenangan dari kegiatan yang dilakukan dalam bermain.

Keempat: kegiatan mengumpulkan benda-benda termasuk jenis permainan aktif. Anak merasa puas bila hasil koleksinya bisa melebihi temannya, kepuasan lebih diperoleh dari kegiatan bermain. Manfaat dari kegiatan tersebut adalah anak dapat belajar menyesuaikan diri karena anak dapat belajar dan bekerja sama dengan teman, bersikap jujur serta berkompetensi.

Kelima: melakukan melakukan penjelajahaan (eksplorasi) pada usia lebih besar dilakukan secara terencana dan diatur dalam

melibatkan sekelompok teman bermain. Manfaatnya adalah menambah pengetahuan anak dan mendorong untuk mencari tahu hal-hal yang baru, mendukung keperibadian yang positif serta sebagai alat bantu bagi anak untuk bersosialisasi atau menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Keenam: permainan (*games*) dan olah raga (*sport*), kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan. Seperti telah diketahui bahwa gerak dasar lari dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak lari. Pembelajaran pola gerak dasar lari harus ditata sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang kita berikan kepada pada siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan lari yang efisien serta efektif. Pembelajaran lari dengan pendekatan permainan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, atau bahkan bisa menggunakan alat bantu apa saja.

Guru pendidikan jasmani harus berani melakukan pendekatan pembelajaran nomor-nomor atletik dengan pendekatan permainan atletik. Lari tidak semata-mata musti dilakukan di lintasan lurus, tidak harus selalu dengan teknik yang standar. Lari bisa dilakukan di berbagai area, dengan atau tanpa rintangan, sendiri atau bersama sama. Siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan dengan memanfaatkan atau menggunakan alat-alat bantu secara berdaya guna. Namun siswa juga harus dilibatkan dalam penyiapan maupun dalam membereskan alat bantu yang digunakan. Dengan demikian siswa akan terbiasa dengan sifat-sifat tanggung jawab, disiplin, kerja sama, membantu yang lain serta pembentukan aspek psikologis positif.

Pada dasarnya penyampaian pembelajaran pendidikan jasmani pada sekolah dasar lebih baik diterapkan dalam bentuk bermain. Sidik (2011, pp.7-9) menyebutkan terdapat empat macam permainan dalam lari di sekolah dasar yaitu: “(1) permainan lari *sprint*, (2) Permainan Estafet, (3) permainan lari gawang, (4) Permainan daya tahan”.

Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari dapat berupa perlombaan agar motivasi dan minat siswa dalam mempelajari materi lari dapat berkembang dengan baik. Jenis-jenis permainan yang dapat diterapkan untuk sekolah dasar pada siswa kelas atas adalah:

Lari Sambung

Permainan lari sambung adalah permainan memindahkan alat yang digunakan dari individu ke individu lainnya secara sambung-menyambung. Purnomo & Dapan (2011, p.47) menyatakan “lari sambung secara tidak langsung, dan cara lari sambung yang benar ditinjau secara anatomis”. Tujuan permainan sambung adalah meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus “meningkatkan faktor kecepatan, meningkatkan faktor daya tahan, meningkatkan kekuatan, keterampilan dan meningkatkan kelincahan” (Widya, 2004, p.14).

Pelaksanaan permainan lari sambung adalah siswa di bagi menjadi empat kelompok, di mana dua kelompok saling berhadapan dengan barisan berbanjar, setiap kelompok yang saling berhadapan diberi jarak 20 m. Siswa yang berada dibarisan depan memegang gelang lalu di bawa lari kepada kelompok di depannya dan diberikan kepada siswa yang berada pada barisan di depan. Siswa yang memberikan gelang lalu lari ke belakang barisan kelompok yang menerima gelang dilakukan sampai siswa paling terakhir.

Lari Mengalungkan Gelang

Permainan lari mengalungkan gelang adalah permainan mengalungkan gelang ke kerucut. Permainan lari mengalungkan gelang sama dengan permainan kerucut. Sidik (2011, p.9) menyatakan “kerucut dapat pula dipasang dengan tanda-tanda. Dalam babak pertama perlari menempatkan lingkaran pada kerucut-kerucut”. Tujuan permainan lari mengalungkan gelang adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan, dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Pelaksanaan permainan mengalungkan gelang adalah setiap peserta mengambil gelang lalu membawa dan memasukan satu persatu pada setiap kerucut. Setelah memasukan kerucut pertama peserta kembali mengambil gelang untuk dimasukan pada kerucut kedua, begitu seterusnya dengan jarak setiap kerucut 10 m.

Lari Estafet

Permainan lari estafet adalah permainan lari bersambung secara berkelompok. Purnomo & Dapan (2011, p.47) menyatakan “lari sambung secara tidak langsung, dan cara lari sambung yang benar ditinjau secara anatomi”.

Tujuan permainan lari estafet adalah meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan, dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Pelaksanaan permainannya adalah peserta yang berada di garis *start* membawa gelang sambil berlari ke arah peserta yang berada di depannya dan memberikan gelang tersebut. Selanjutnya peserta yang menerima gelang lari ke arah peserta berikutnya, dan memberikan gelang tersebut hingga seterusnya sampai garis *finish* dengan jarak antara pemberi dan penerima gelang 20 m.

Permainan lari menyusun mangkok adalah permainan berlari secepat mungkin membawa mangkok. Permainan lari membawa mangkok hampir sama dengan permainan lari membawa kotak. Sidik (2011, p.95) menyatakan “atlet berlari *sprint* membawa kotak untuk dipasang dijadikan sasaran dan kembali ke garis lempar”. Tujuan permainan lari membawa mangkok adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan, dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Pelaksanaan permainannya adalah setiap peserta berlari membawa mangkok sebanyak satu mangkok, lalu menyusun mangkok hingga membentuk piramid dengan jarak 20 m.

Lari Mengalungkan Simpai

Lari mengalungkan simpai adalah lari jarak pendek secara tidak langsung dengan sistem perlombaan secara berkelompok. Purnomo & Dapan (2011, p.37) menyatakan “lari jarak pendek secara tidak langsung, dan cara lari jarak pendek yang benar di tinjau secara otomatis, memperbaiki sikap berlari”. Tujuan permainan lari mengalungkan simpai adalah meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan, dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari. Pelaksanaan permainan mengalungkan simpai adalah setiap peserta di bagi beberapa kelompok, setiap individu berlari ke arah simpai, lalu mengalungkan simpai dari kepala hingga ke kaki dan berlari kembali ke posisi awal dan dilanjutkan oleh peserta berikutnya sampai pada peserta terakhir. Permainan mengalungkan simpai menempuh jarak 20 m.

Fungsi dan Tujuan Bermain

Teori praktis Groos (Tedjasaputra, 2001, pp.4-5) menyatakan bahwa fungsi bermain adalah “untuk memperkuat *instink* yang dibutuhkan guna kelangsungan hidup dimasa mendatang”. Contoh bahwa bermain berfungsi sebagai sarana melatih keterampilan untuk bertahan hidup dapat diamati pada anak kucing yang lari mengejar dan menangkap bola sebagai latihan menangkap mangsanya. Bayi menggerak-gerakan jari, tangan, kaki, tiada lain sebagai latihan untuk mengontrol tubuh. Bayi bercelot-teh untuk melatih otot-otot lidah yang dibutuhkan untuk bicara. Tedjasaputra (2001, p.2) menyatakan bahwa bermain mempunyai fungsi yaitu “untuk memulihkan tenaga seseorang setelah bekerja dan merasa jenuh”. Karena pada anak kecil yang tidak bekerja tetap melakukan kegiatan bermain. Leavitt (Sujiono & Sujiono, 2010, p.36) menyatakan bahwa “kegiatan bermain dapat mengembangkan berbagai potensi pada anak, tidak saja pada potensi fisik tetapi juga pada perkembangan kognitif, bahasa, sosial, emosi, kreativitas, dan pada akhirnya prestasi akademik”. Sejalan dengan pendapat tersebut, Wolfgang (Sujiono & Sujiono, 2010, p.36) menyatakan bahwa “terdapat sejumlah nilai-nilai dalam bermain (*the value of play*), yaitu bermain dapat mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif”.

Sujiono (2009, p.145) menyatakan bahwa pada dasarnya bermain memiliki tujuan utama yakni “memelihara perkembangan atau pertumbuhan optimal anak usia dini melalui pendekatan bermain yang kreatif, interaktif dan terintegrasi dengan lingkungan bermain anak”. Penekanan dari bermain adalah perkembangan kreativitas dari anak-anak.

Manfaat Bermain

Groos (Tedjasaputra, 2001, p.5) menyatakan bahwa bermain adalah “mengandung manfaat biologis, paling tidak untuk mempertahankan hidup”. Selain itu bermain merupakan sarana melatih keterampilan. Tedjasaputra (2001, p.38) menyatakan bahwa memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak, yaitu “aspek fisik, motorik, sosial, emosi, kepribadian, kondisi, ketajaman penginderaan, keterampilan olah raga dan menari”.

Pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru secara terprogram dalam disain instruksional yang menciptakan proses

interaksi antara sesama peserta didik, guru dengan peserta didik dan dengan sumber belajar. Pembelajaran bertujuan untuk menciptakan perubahan secara terus-menerus dalam perilaku dan pemikiran siswa pada suatu lingkungan belajar. Sebuah proses pembelajaran tidak terlepas dari kegiatan belajar mengajar. Rahyubi (2012, p.6) menyatakan bahwa pembelajaran adalah “proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah memperoleh ilmu pengetahuan, penguasaan dan kemahiran, adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif). Belajar tidak hanya meliputi mata pelajaran, tetapi juga penguasaan, kebiasaan, persepsi, kesenangan, kompetensi, penyesuaian sosial, bermacam-macam keterampilan, dan cita-cita. Pembelajaran atletik pada jenjang sekolah dasar adalah mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sehingga pendidikan atletik di sekolah berbeda dengan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa untuk tujuan prestasi. Prinsipnya adalah pembinaan proses dan kebenaran gerak. “Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional, selaras dan seimbang” (Widya, 2004, p.VII).

Lari *Sprint* untuk SD

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua. Olahraga ini telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada. Hal ini karena gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Cabang olahraga yang termasuk atletik antara lain, jalan, lari, lempar, dan lompat. Hanjaeli et al (2010, p.16) menyatakan “lari jarak pendek disebut juga lari *sprint*. Pelarinya disebut *sprinter*. Lari jarak pendek ini terdiri dari nomor-nomor jarak 100 m, 200 m dan 400 m”.

Pembelajaran lari jarak pendek yang dilaksanakan pada siswa sekolah tingkat dasar disesuaikan dengan karakteristik dan kemampu-

an siswa tersebut dengan menggunakan lari jarak 60 m. Kajian lari *sprint* pada sekolah tingkat dasar meliputi gerak dasar teknik dasar yaitu *start* jongkok, gerakan lari dan gerakan melewati garis *finish*. Sidik (2011, p.ix) menyatakan gerak dasar lari adalah sebagai berikut: lari ke depan, ke belakang, ke samping. Lari di lintasan lurus dan atau di lintasan jalur tikung. Melakukan gerak lari dengan gerakan cepat dan atau lambat. Lari yang disertai sambil bercakap (*running conversation pace*) dan atau tanpa suara (*silent run*). Lari mendaki naik dan atau turun. Lari berirama atau tidak berirama. Lari dengan memanfaatkan koordinasi gerak tungkai dan lengan. Lari langkah pendek dan terus menerus. Lari dilakukan dengan sendiri, berpasangan atau dalam kelompok/group. Lari menggunakan peralatan.

Hanjaeli et al (2010, p.16) menyatakan tahapan lari jarak pendek atau *sprint* pada siswa kelas atas untuk SD adalah “lari di tempat, lari perlahan-lahan dan lari cepat”. Hidayat (2013, p.88) menyatakan bahwa kurikulum adalah “seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Jelas bahwa kurikulum merupakan hal yang sangat integral dalam pendidikan, di mana kurikulum dapat membentuk pola pendidikan yang lebih baik dalam membentuk pengetahuan dan karakter siswa. Dengan demikian, implikasinya terhadap praktik pengajaran, yaitu setiap siswa harus menguasai seluruh mata pelajaran yang diberikan dan menempatkan guru dalam posisi yang sangat penting dan menentukan. Keberhasilan siswa ditentukan oleh seberapa jauh mata pelajaran tersebut dikuasainya dan biasanya disimbolkan dengan beberapa skor yang diperoleh setelah mengikuti suatu tes atau ujian.

Hasil Belajar Lari Sprint 60 M

Bloom (Sudjana, 2011, p.22) menyatakan membagi kawasan belajar menjadi tiga yaitu “ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotoris”. Rumini et al (2013, p.198) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang secara ekplisit dapat terpuaskan melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya”. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan

pendidikan pada umumnya. Hasil belajar harus mencerminkan dari ketiga ranah tersebut. Rahyubi (2012, p.356) menyatakan bahwa “domain kognitif mencakup pemahaman dan pengetahuan”. Aspek kognitif dalam pembelajaran lari *sprint* 60 m meliputi perubahan-perubahan dalam segi penguasaan pengetahuan tentang lari *sprint* melalui instrument pertanyaan tertulis maupun lisan terhadap peserta didik. Rahyubi (2012, p.356). Sedangkan pengertian ranah afektif itu sendiri adalah “domain afektif meliputi perasaan dan perilaku”. Penilaian pembelajaran lari *sprint* 60 m meliputi kepekaan dalam menerima rangsangan (stimulasi) dari luar yang datang kepada siswa dalam bentuk masalah, situasi, gejala melalui instrument observasi dan angket untuk mengetahui perasaan dan perilaku peserta didik. Wahjoedi (2011, p.42) menyatakan bahwa hasil belajar ranah psikomotor “tanpak dalam bentuk keterampilan (*skill*) dan kemampuan bertindak siswa”. Pengukuran atau penilaian lari *sprint* 60 m dilakukan dari hasil penampilan peserta didik yang dirincikan dari berbagai aspek keterampilan gerak lari *sprint* 60 m yang dilakukan yaitu melalui instrument pengamatan (observasi).

Hamalik (2011, p.2) menyatakan bahwa “hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan”. Bukti individu telah belajar ialah terjadinya perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya tidak tahu menjadi tahu, dan tidak mengerti menjadi mengerti. Hasil belajar akan tampak pada setiap manusia dengan adanya perubahan, adapun aspek-aspek perubahan tersebut adalah: “(1) pengetahuan, (2) pengertian, (3) kebiasaan, (4) keterampilan, (5) apresiasi, (6) emosional, (7) hubungan sosial, (8) jasmani, (9) etis atau budi pekerti, dan (10) sikap” (Hamalik, 2011, p.30). Hasil belajar adalah merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Prestasi belajar merupakan cermin hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain. Pencapaian hasil belajar yang maksimal tidak terlepas dari konsep mengajar dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mampu mendukung siswa dalam mencapai prestasi.

Belajar yang efektif dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Untuk meningkatkan prestasi belajar, perlu diperhatikan kondisi *internal* dan kondisi *eksternal*. Kondisi *internal* adalah kondisi atau

situasi yang ada dalam diri peserta didik, misalnya: kesehatan, keterampilan, kemampuan, kecerdasan dan sebagainya. Kondisi *eksternal* adalah kondisi yang ada diluar diri peserta didik, misalnya: ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana yang memadai, motivasi guru dan sebagainya.

Metode

Desain Penelitian Tindakan

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*, karena jenis penelitian ini mampu menawarkan cara baru untuk meningkatkan atau mengefektifkan proses belajar mengajar dengan menggunakan indikator keberhasilan proses dari hasil pembelajaran yang terjadi. Arikunto (2010, p.129) menyatakan bahwa pengertian penelitian tindakan kelas adalah “penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat bersangkutan”.

Penelitian tindakan kelas memiliki tahapan-tahapan yang harus dilalui. Kemmis & Mc Taggart (Kesuma, 2013, p.33) menyatakan bahwa tahapan dalam penelitian tindakan kelas yaitu, “berupa perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi”. Dalam penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*, desain yang digunakan adalah bersifat spesifik melalui putaran-putaran spiral orientasi kemudian rencana, diteruskan dengan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk meningkatkan profesionalisme.

Perencanaan (Planning)

Pada tahap perencanaan ini adalah menentukan tindakan apa yang akan dilakukan yaitu memfokuskan penelitian dengan usaha meningkatkan nilai siswa serta perubahan perilaku dan sikap yang diinginkan. Guru merencanakan dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan penelitian tindakan kelas.

Tindakan (Action)

Pada tahap ini melaksanakan tindakan yang telah direncanakan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.

Observasi (Observation)

Kolaborator mengamati, mencatat, dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditentukan.

Umpan Balik (Refleksi)

Hasil pengamatan yang telah dicatat dan didokumentasikan oleh kolaborator selanjutnya diiskusikan dengan guru peneliti untuk mengetahui kesesuaian antar rencana dengan pelaksanaan, dan keadaan pembelajaran yang diharapkan.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam waktu dua bulan yaitu pada bulan November sampai pada bulan Desember tahun ajaran 2013/2014.

Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di tempat peneliti bertugas yaitu di SD Negeri 009 Teluk Kecamatan Kuala Kampar Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau pada tahun ajaran 2013/2014 dan ketertarikan dengan masalah hasil belajar keterampilan lari *sprint* 60 m pada siswa kelas atas SD Negeri 009 Teluk Kecamatan Kuala Kampar.

Subjek dan Karakteristik

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri 009 Teluk Tahun Pelajaran 2013/2014. Jumlah siswa kelas atas tersebut berkisar 24 orang siswa, yaitu terdiri dari siswa putra 14 orang dan siswa putri 10 orang.

Prosedur Penelitian

Persiapan Tindakan

Persiapan yang harus dilakukan sebelum pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut: (a) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada siswa dan kolaborator dengan menggunakan pendekatan model-model pembelajaran lari *sprint* 60 m melalui aktifitas bermain. (b) Membuat skenario pembelajaran dengan pendekatan model-model pembelajaran lari *sprint* 60 m melalui aktifitas bermain. (c) Menyiapkan fasilitas pembelajaran yaitu tali, kayu patok, gelang dan mangkok. (d) Membuat dan menyusun instrument untuk melakukan

monitoring pelaksanaan pembelajaran model-model pembelajaran lari *sprint* 60 m melalui aktifitas bermain, melalui lembar observasi. (e) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian. (f) Menyiapkan kegiatan refleksi.

Implementasi Tindakan

Hal-hal yang dilaksanakan pada tahap pelaksanaan tindakan adalah implementasi dan rencana yang telah dirumuskan sebelumnya. Dalam penelitian ini pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut: (a) Kegiatan Awal. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa. (b) Kegiatan Inti. Pelaksanaan pembelajaran dengan konsep permainan lari membawa mangkok dan gelang di mana guru sebagai fasilitator dan pembelajaran lebih ditekankan kepada siswa sebagai subjek belajar. (c) Kegiatan Akhir. Membahas metode permainan yang telah dilakukan dan memberikan hadiah kepada siswa yang memenangkan setiap perlombaan.

Observasi dan Evaluasi

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi dan catatan lapangan. Alat dan teknik observasi antaranya meliputi: (a) Seperangkat skenario pembelajaran pada masing-masing subkonsep. (b) Keterampilan lari *sprint* 60 m meliputi *start*, saat berlari dan *finish*. (c) Keterlaksanaan pembelajaran oleh guru, situasi dan kondisi kelas dan perilaku siswa.

Catatan observasi tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan aktivitas, keterampilan dan kerja sama di dalam proses pembelajaran, sedangkan evaluasi dilakukan untuk mengukur ketercapaian atau ketuntasan belajar siswa.

Analisis dan *Refleksi*. (a) Data hasil penelitian dianalisis bersama mitra kolaborasi sejak penelitian dimulai, sedangkan untuk hasil belajar siswa, evaluasinya dianalisis berdasarkan ketuntasan belajar siswa. Refleksi dilakukan berdasarkan hasil observasi yang berpijak pada indikator keberhasilan. Hasil refleksi digunakan untuk melakukan tindakan-tindakan berikutnya.

Rencana Tindakan

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan pelaksanaan kolaboratif antara pengamat dan peneliti sebagai pelaku tindakan. Adapun langkah dalam penelitiannya bersifat refleksi tindakan dengan pola proses pengkajian berdaur siklus. Langkah ini dilaku-

kan secara berulang-ulang yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Perencanaan. Refleksi awal, menyusun jadwal, menyusun perangkat dan instrument pada konsep permainan.

Tindakan. Kegiatan Awal, menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa. Kegiatan Inti, pelaksanaan pembelajaran dengan konsep permainan lari membawa mangkok dan gelang di mana guru sebagai fasilitator dan pembelajaran lebih ditekankan kepada siswa sebagai subjek belajar. Kegiatan Akhir, membahas metode permainan yang telah dilakukan, memberikan hadiah kepada siswa yang memenangkan setiap perlombaan.

Observasi. Mengamati aktivitas siswa dan guru, embuat catatan lapangan. Refleksi yaitu menganalisis, menyimpulkan dan menginterpretasikan, memberikan pertimbangan untuk perencanaan pada siklus berikutnya.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam penelitian, karena data yang terkumpul akan dijadikan sebagai bahan analisis penelitian. Teknik pengumpulan data erat kaitannya dengan masalah penelitian yang akan dipecahkan. Dalam penelitian teknik maupun alat pengumpulan data yang tepat dan sesuai, sehingga dapat membantu pencapaian hasil pemecahan masalah yang valid dan reliabel. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah diperoleh dengan cara mencatat dan mengobservasi proses tindakan dilapangan yang sedang berlangsung. Dengan tujuan untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas guru dan siswa selama perkembangan tindakan dalam proses pembelajaran penjasorkes dengan rinci menyesuaikan dengan rancangan rencana pembelajaran, dokumentasi dan mengisi blangko pengamatan keterampilan lari *sprint* 60 m.

Observasi

Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembaran observasi yang telah disiapkan, hal-hal yang catat adalah sebagai berikut: (a) Lembaran penilaian hasil keterampilan lari *sprint* 60 m meliputi *start*, saat berlari dan *finish*. (b) Lembaran observasi kelas terhadap guru (LOG) dengan item yaitu menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran, memberi kepada siswa contoh, memberikan umpan balik dan koreksi, mem-

berikan evaluasi, melakukan lari *sprint* yang bersifat menyenangkan. (c) Lembaran observasi terhadap situasi kelas dengan beberapa item yaitu kegiatan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, pengaturan alat sesuai dengan skenario, penggunaan alat sesuai dengan kebutuhan, seluruh siswa melakukan proses pembelajaran dengan aman, peralatan tidak membahayakan bagi siswa, siswa melakukan lari *sprint* 60 m. (d) Lembaran observasi terhadap perilaku siswa (LOS) dengan beberapa item yaitu siswa mendengarkan dan guru menyampaikan pembelajaran, siswa melakukan sesuai dengan intruksi guru, siswa melakukan pembelajaran dengan gembira, siswa melakukan pembelajaran tidak dengan terpaksa, siswa melakukan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri, siswa melakukan lari *sprint* 60 m yang bersifat menyenangkan dengan model permainan.

Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini adalah untuk mencatat atau dokumen dalam proses pembelajaran yang mendukung dalam proses pembelajaran antara lain rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), silabus, daftar hadir siswa, daftar nilai dan proses pembelajaran dicatat dan catatan lapangan dan dokumentasi dalam bentuk foto.

Wawancara

Wawancara adalah untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan kepada siswa dan kepala sekolah dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun.

Angket Pretest

Angket *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang lari *sprint* 60 m, tingkat minat siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m, tingkat perasaan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint* 60 m, manfaat pembelajaran lari *sprint* 60 m, perlu atau tidak pelajaran lari *sprint* 60 m diajarkan kepada siswa SD.

Angket Posttest

Angket *posttest* berfungsi untuk mengungkap keadaan siswa setelah belajar lari *sprint* 60 m dengan model permainan, adapun pertanyaannya sebagai berikut: (a) pengetahuan siswa tentang lari *sprint* 60 m, (b) minat siswa terhadap lari *sprint* 60 m, (c) perasaan siswa

dalam mengikuti lari *sprint* 60 m, (d) pendapat siswa tentang manfaat pembelajaran lari *sprint* 60 m, (e) Perlu atau tidak pembelajaran lari *sprint* 60 m di SD, (f) menarik atau tidak model permainan yang diterapkan, (g) setuju atau tidak siswa tentang metode yang diterapkan untuk mempermudah lari *sprint* 60 m.

Naskah Soal Pengetahuan/Tes Kognitif

Tes kognitif berbentuk pertanyaan-pertanyaan tentang pemahaman siswa akan teknik-teknik lari *sprint* 60 m dengan benar.

Kriteria Keberhasilan

Penelitian tindakan ini dikatakan berhasil apabila sebagian besar siswa (80%), mampu mempraktekkan teknik dasar lari *sprint* 60 m yaitu *start*, saat berlari dan *finish* dengan baik dan benar.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah setelah data terkumpul dari tindakan dilapangan, selanjutnya data dianalisa menggunakan deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dengan cara peneliti dan kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa didalam kelas. Selanjutnya data yang diperoleh di lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisa data yang digunakan secara beruntun yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dalam penelitian ini adalah menyeleksi data melalui ringkasan atau uraian singkat dan mengolah data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis menggosongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa, sehingga kesimpulan dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data mulai dari perencanaan tindakan, observasi dan refleksi pada masing-masing siklus.

Dalam PTK juga dilakukan teknis analisa data dengan membandingkan kesesuaian rencana pembelajaran dengan pelaksanaan di lapangan dengan cara pencatatan dalam lembar obsevasi guru (LOG). Dampak dari penerapan pembelajaran model permainan lari membawa gelang dan mangkok ini terhadap kondisi siswa

selama proses belajar mengajar, selanjutnya dicatat dalam lembaran observasi siswa (LOS), menganalisis hasil dari rekaman video atau camera, menganalisis hasil pengamatan keterampilan siswa dalam melakukan lari *sprint* 60m, dan menganalisis membandingkan skor angket *pretest* dan skor *posttest*. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kemajuan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint* 60 m dengan metode pendekatan permainan lari membawa gelang dan mangkok. Selanjutnya dianalisis dengan teliti dan cermat agar dapat mengambil kesimpulan dengan benar dan tepat.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian tindakan dari tiap-tiap siklus dapat disampaikan sebagai berikut:

Siklus I

Hasil pengukuran kemampuan guru pada siklus I mendapat nilai rata-rata 3,2 dengan jumlah skor 72 kegiatan yang harus dilakukan guru sebagai fasilitator pembelajaran. Hasil pengukuran terhadap situasi kelas dalam proses pembelajaran mendapat nilai rata-rata 3,1 dengan jumlah skor 47. Hasil pengukuran terhadap perilaku siswa dalam proses pembelajaran mendapat nilai rata-rata 3,0 dengan jumlah skor 52.

Hasil angket pengetahuan siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan baik dan sangat baik adalah 29%, minat siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan berminat dan sangat berminat adalah 29%, manfaat pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan bermanfaat dan sangat bermanfaat adalah 25%, perasaan siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan senang dan sangat senang adalah 37,5%, perlu pembelajaran lari *sprint* 60 m diajarkan di SD menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan perlu dan sangat perlu adalah 41% (data angket dapat di lihat pada halaman 140). Hasil tes/evaluasi keterampilan lari *sprint* 60 m pada akhir siklus I diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 64,58. Sehingga pencapaian prosentase ketuntasan belajar siswa adalah sebesar 37%.

Siklus II

Hasil pengukuran kemampuan guru pada siklus II mendapat nilai rata-rata 3,5 dengan

jumlah skor 78 kegiatan yang harus dilakukan guru sebagai fasilitator pembelajaran. Hasil pengukuran terhadap situasi kelas dalam proses pembelajaran mendapat nilai rata-rata 3,6 dengan jumlah skor 55. Hasil pengukuran terhadap perilaku siswa dalam proses pembelajaran mendapat nilai rata-rata 3,4 dengan jumlah skor 58.

Hasil angket pengetahuan siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan baik dan sangat baik adalah 83%. Minat siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan berminat dan sangat berminat adalah 75%. Manfaat pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan bermanfaat dan sangat bermanfaat adalah 83%. Perasaan siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan senang dan sangat senang adalah 79%. Perlu pembelajaran lari *sprint* 60 m diajarkan di SD menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan perlu dan sangat perlu adalah 79%. Kesan siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan menarik dan sangat menarik adalah 79%. Pendapat siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan setuju dan sangat setuju adalah 79%. Persetujuan siswa terhadap pembelajaran lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa dari 24 siswa menyatakan setuju dan sangat setuju adalah 91% (data angket dapat di lihat pada halaman 140). Hasil tes/evaluasi keterampilan lari *sprint* 60 m pada akhir siklus II diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 74,58. Sehingga pencapaian persentase ketuntasan belajar siswa adalah sebesar 100%.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran mengalami peningkatan, pada siklus I rata-rata nilai yaitu 3,1 sedangkan pada siklus II mengalami kenaikan menjadi 3,6 dengan demikian peningkatan nilai rata-rata sebesar 0,5. Situasi kelas dalam pembelajaran mengalami peningkatan, pada siklus I rata-rata nilai yaitu 3,1 dan pada siklus II mengalami kenaikan menjadi 3,6 dengan demikian peningkatan nilai rata-rata sebesar 0,5. Perilaku siswa dalam pembelajaran mengalami peningkatan, pada siklus I rata-rata nilai yaitu 3,0 dan pada siklus II mengalami kenaikan menjadi 3,4 dengan

demikian peningkatan nilai rata-rata sebesar 0,4. Minat siswa dalam pembelajaran mengalami peningkatan, pada *pretest* persentase yaitu 29% dan pada *post-test* persentase yaitu 75% dengan demikian peningkatan sebesar 46%.

Hasil Belajar

Berdasarkan hasil analisis hasil belajar keterampilan lari *sprint* 60 m siswa dalam pelaksanaan pembelajaran setiap siklusnya terjadi peningkatan. *Pretest* dilihat dari jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal hanya 4 orang siswa atau 16%. Dengan demikian masih ada 20 orang siswa atau 84% siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimal dan dinyatakan belum tuntas. Siklus I, dilihat dari jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal hanya 9 orang siswa atau 37%. Dengan demikian masih ada 15 orang siswa atau 63% siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimal dan dinyatakan belum tuntas. Siklus II, dilihat dari jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal mengalami peningkatan sebesar 19 orang siswa. Dengan demikian 24 orang siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 100% dan dinyatakan tuntas.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitiaian ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi lari *sprint* 60 m. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

(a) Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, bahwa proses pembelajaran yang menggunakan pendekatan permainan lari membawa gelang dan mangkok dapat digunakan sebagai alternatif dan strategi pembelajaran lari *sprint* 60 m, dan alat atau bahan yang digunakan adalah selang dan mangkok yang dapat dijumpai dimanapun dan tidak membahayakan bagi seluruh siswa. (b) Kepada lembaga sekolah dan dinas pendidikan, bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lari membawa gelang dan mangkok untuk meningkatkan belajar keterampilan lari *sprint* 60 m dapat dijadikan salah satu model pembelajaran lari *sprint* 60 m bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasarkan kurikulum satuan tingkat pen-

dikan (KTSP). (c) Dalam mendapatkan pembelajaran yang efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mencoba pendekatan permainan lari membawa gelang dan mangkok untuk meningkatkan belajar keterampilan lari *sprint* 60 m. Berikan rangsangan kepada siswa dengan banyak variasi-variasi saat melakukan lari, agar tujuan pembelajaran cepat tercapai.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- Carr, A. G. (1997). *Atletik untuk sekolah*. (Terjemahan Eri Desmarini Nasution). Fundamentals of track & field. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. (Buku asli diterbitkan tahun 1991).
- Hidayat, S. (2013). *Pengembangan kurikulum baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamalik, Oemar. (2011). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hanjaeli. et al. (2010). *Asiknya berolahraga 5 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar (SD) madrasah ibtidaiyah (MI) kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: Rajali Sport.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kesuma, A. T. (2013). *Menyusun PTK itu gampang*. Jakarta: Erlangga.
- Purnomo, E. & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori pembelajaran dan aplikasi pembelajaran motorik*. Bandung: Nusa media.
- Sidik, Z. D. (2011). *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Sudjana, N. (2011). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sujiono, B., & Sujiono, Y.N. (2010). *Bermain kreatif*. Jakarta: Indeks.
- Sujiono, Y. N. (2009). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Indeks.
- Sukadiyanto. (2005). Model pembelajaran kemampuan koordinasi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3, 59.
- Saryono. (2008). Prinsip dan aplikasi dalam modifikasi sarana dan prasarana penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3, 45.
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, mainan dan permainan*. Jakarta: Grasindo.
- Widya, M. D. A. (2004). *Gerak-gerak dasar atletik dalam permainan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.