

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI
JARAK PENDEK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG
DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS III SD N PONDOK 03
NGUTER SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**Luli Gita Adrianto
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret**

Alamat Korespondensi : Rahtawu RT 06 RW 01 Kec. Gebog, Kab. Kudus
Email : luli_gita@yahoo.com

ABSTRACT

Luli Adrianto Gita. EFFORTS TO IMPROVE LEARNING BASIC MOTION RUN SHORT DISTANCE LEARNING THROUGH THE MEDIA STUDENTS ON MODIFIED CLASS III SD N COTTAGE 03 NGUTER SUKOHARJO ACADEMIC YEAR 2011/2012.

Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of March Surakarta, September 2012.

The purpose of this study was to determine the modified learning media can improve learning outcomes basic motion sprint in grade III SD N 03 Nguter Sukoharjo cottage in Academic Year 2011/2012.

This study uses Classroom Action Research (CAR). The experiment was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were students of class III SD N Cottage 03 Nguter Sukoharjo academic year 2011/2012, which has 21 students. Data sources are from teachers and students. The data collection technique is through testing and observation learning basic movement sprint. Analysis of data using qualitative descriptive analysis technique by using percentages. Procedures studies using cycle stage cycle that includes planning, action, observation and reflection.

The results of this study can be summarized as follows: that the basic motor skills sprinting increase of 7 students or 33.33% on the initial conditions to be 12 students or 57.14% at the end of the first cycle and increased to 17 students or 80.98% at the end of the second cycle.

The conclusions of this study is to use a modified instructional media can improve learning outcomes basic motion sprint in grade III SD N 03 Nguter Sukoharjo cottage in Academic Year 2011/2012.

Keywords: Basic Motion Running Short Distances, Learning Media (blades, tires, Couns), Learning Outcomes Run Short Distances.

ABSTRAK

Luli Gita Adrianto. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS III SD N PONDOK 03 NGUTER SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012.

Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, September 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012.

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 III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun ajaran 2011/2012 yang berjumlah 21 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 dari 7 siswa atau 33,33% pada kondisi awal menjadi 12 siswa atau 57,14 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 17 siswa atau 80,98 % 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 III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (Penjas) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pengertian pendidikan jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern, pandangan tradisional manusia

terdiri dari dua komponen utama yang dapat di pilah–pilah yaitu jasmani dan rohani (dikotomi). Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa. Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani Adang Suherman (2000:22).

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 county*. 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 III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo 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 21 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 penjas akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan merasa bosan dan jenuh, sehingga siswa akan malas melaksanakan tugas ajar, sehingga penguasaan materinya menurun.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran melalui media pembelajaran yang dimodifikasi yaitu suatu pendekatan yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar. Model pembelajaran dengan pendekatan media pembelajaran yang dimodifikasi tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah.

Media pembelajaran yang dimodifikasi dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru. Dengan media pembelajaran tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi melalui media pembelajaran tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar gerak dasar lari jarak pendek karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana yang santai dari pada yang serius.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) pada siswa kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012 ,dengan judul " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012"

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi dalam pembelajaran penjas dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo?

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo tahun ajaran 2011/2012.

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 100 m sampai dengan jarak 400 m (Munasifah, 2008: 13). 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 lencer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Purnomo dan Dapan, 2011: 32). Menurut Ballesteros (1993) komponen kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari dari beberapa tahap yaitu: 1) tahap reaksi dan dorongan, 2) tahap percepatan, 3) tahap transisi/perubahan, dan 4) tahap pemeliharaan kecepatan.

Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC. Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Mardiana, purwadi & Satya, 2011:2.8). Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari

jarak pendek. Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC adalah sebagai berikut:

1) Berjalan dengan lutut diangkat tinggi.

Berjalan perlahan, angkatlah paha depan dengan kuat sampai pada posisi sejajar dengan tanah. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan, dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.

2) Berjalan dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai.

Meluruskan tungkai kiri sampai berdiri di atas ujung kaki, mengangkat paha kanan sampai sejajar dengan tanah, kemudian meluruskan bagian bawah tungkai sampai tungkai kanan dalam keadaan lurus dan sejajar dengan tanah. Tungkai kanan diturunkan dan diinjakan di tanah, kemudian kaki kiri dilangkahkan ke depan dengan wajar untuk mengulangi gerakan selanjutnya.

3) Meloncat-loncat lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai.

Loncatan cukup dilakukan 3 sampai dengan 4 langkah pendek dengan beberapa kaliistirahat. Aktivitas loncatan sama dengan loncat tali. Seperti latihan yang terdahulu, lakukanlah seolah-olah melompati tali. Kedua paha diangkatn horizontal, dan bagian bawah tungkai ditendangkan sampai posisi tungkai dalam keadaan lurus. Pandangan lurus ke depan, kedua lengan membentuk sudut 90 derajat di bagaian sikut dan ayunkan ke duanya ke depan dan ke belakang dengan kuat.

4) Menendang pantat

Setiap bergerak pelan ke depan,tendangkan tumit ke belakang dan cobalah untuk dapat menyentuh pantat. Latihan ini untuk membantu membentuk gerakan menendang ke belakang badan dan juga memperlonggar otot *quadriцеп*.

5) Gerakan lengan lari jarak pendek.

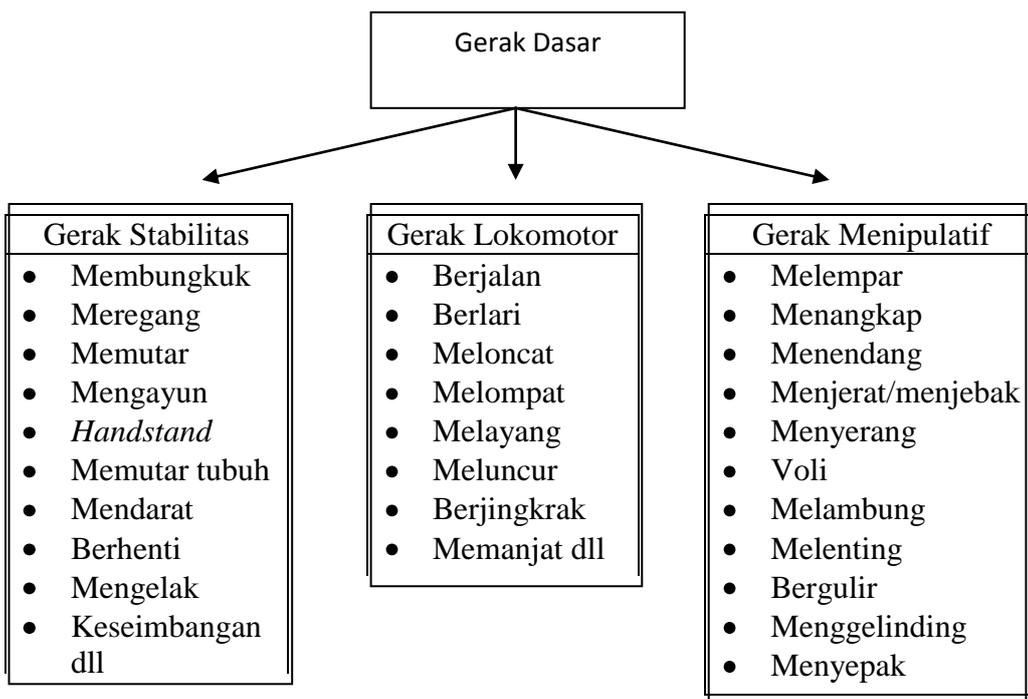
Dalam latihan ini berkonsentrasi pada pemeliharaan sudut lengan pada siku sebesar 90 derajat dan ayunan ke depan dan ke belakang harus paralel dengan arah lari. Gerakan ini dimulai dengan berdiri di tempat, kemudian sambil jalan, lari pelan dan sprint.

6) Berlari lutut diangkat tinggi diikuti akselerasi sprint.

Bergerak pelan ke depan sejauh 5 meter, mengutamakan pengangkatan lutut tinggi tetapi tanpa harus meluruskan bagian bawah tungkai. Pada isyarat tertentu secara serentak sprint sejauh 10 meter, berakselerasi secepat mungkin.

Secara kodrati setiap anak memiliki kemampuan gerak dasar yang dibawa sejak lahir. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 24) menyatakan, “Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar”. Saputra (2001) menyatakan “bahwa perkembangan gerak dasar anak sekolah dasar dibagi menjadi tiga periode yaitu: 1) fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, 2) fase transisi usia 7-10 tahun, 3) fase spesifikasi usia 10-13 tahun”(hlm14)

Secara skematis komponen-komponen gerak dasar digambar sebagai berikut:



Gambar 2.9. Komponen-Komponen Gerak Dasar
(Hidayatullah., 2002: 32)

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, gerak dasar diklasifikasikan ke dalam tiga jenis gerak yaitu gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif.

Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dalam lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor (Djamarah, 2002:13). Sedangkan Surya (1997 :7) menyatakan bahwa: belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Menurut Witherington (1952:7) “belajar merupakan perubahan dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respons yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Dari beberapa pengertian belajar tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan perilaku. Dalam hal ini, Surya (1997:56) mengemukakan ciri-ciri dari perubahan perilaku.

Dimiyati & Mudjiono (2006: 20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran pada

topik bahasan yang dieksperimenkan, yang diukur berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar.penggunaan media pembelajaran sebagai disiplin ilmu sangatlah penting, sedangkan arti media itu sendiri menurut beberapa ahli dapat dilihat secara jelas seperti dibawah ini :

Menurut Bovee (1997:60) “Media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi untuk menyampaikan pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, dan minat serta perhatian anak sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi”. Lain halnya menurut Sadiman, dkk dalam *National Education Assosiation* (NEA) (2002:6) mendefinisikan “Media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan atau informasi”.

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara merunungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memilki tingkat yang lebih tinggi (Bahagia dkk, 2000: 41)

Berdasarkan Kajian Pustaka dan kerangka Berpikir yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian adalah sebagai berikut :“Melalui media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Pondok 3 Nguter Kabupaten Sukoharjo. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas III SD Negeri Pondok 3 Nguter Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 21 orang terdiri dari 8 siswa putra dan 13 siswa putri.

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

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang gerak dasar lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo tahun ajaran 2011/2012.

Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek di Kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo tahun ajaran 2011/2012.

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 III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012.

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.

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa 7 siswa atau sekitar 33,33% siswa mampu melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek dengan baik dan memperoleh nilai 75 sebagai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan I

Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Sebelum menjalankan rencana tindakan yang telah disusun, peneliti bersama dengan guru mencari waktu yang paling tepat untuk melakukan siklus I. Pemilihan waktu penelitian berdasarkan jadwal pelajaran penjasorkes di kelas III, yaitu hari Selasa. Masing-masing pertemuan berlangsung selama dua jam pelajaran, yaitu 2 x 35 menit.

Penelitian ini pada intinya menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah. Dengan mempertimbangkan kemudahan dan kesederhanaan penggunaan media yang telah disediakan, peneliti dan guru memutuskan untuk menggunakan media tersebut dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek.

Media yang akan digunakan kepada siswa perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Media yang digunakan, yaitu ban bekas, cone, dan bilah.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan (2 x 35 menit), yaitu pada hari Selasa tanggal 15 dan 22 Mei di halaman sekolah SD Negeri Pondok 03 Nguter Sukoharjo. Siklus I dimulai pada hari Selasa tanggal 15 Mei 2012 saat jam pelajaran ke-1 dan ke-2. Siklus I dilanjutkan pada pertemuan kedua, yaitu hari Sabtu, 22 Mei 2012, pada jam pelajaran ke-1 dan ke-2.

Urutan kegiatan yang dilakukan pada siklus I pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti membuka kelas dengan salam;
- 2) Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.

- 3) Peneliti memberikan pemanasan dan permainan yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
- 4) Peneliti menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran;
- 5) Peneliti menjelaskan cara menggunakan media pembelajaran yang nantinya akan dilakukan siswa.
- 6) Menyusun media terlebih dahulu yaitu dengan susunan pertama bilah yang ditata lurus kedepan dengan diberi jarak 30 cm,, kedua adalah bilah yang ditata lurus kedepan yang diberi jarak 40 cm, ketiga cone yang ditata lurus kedepan yang diberi jarak 100 cm, keempat adalah cone yang ditata lurus berkelok yang diberi jarak 60 cm.
- 7) Siswa melakukan gerakan dengan membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki sambil melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan baris seperti semula.
- 8) Setelah itu siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari mengangkat paha setinggi rata – rata air melewati bilah dengan jarak bilah 40cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula.
- 9) Berikutnya medianya diganti dengan cone dengan siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, kemudian siswa melakukan gerakan lari panjang melewati cone yang ditata lurus dengan jarak 100 cm, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish kemudian baris seperti semula.
- 10) Kemudian siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, kemudian siswa melakukan gerakan lari zig zag melewati cone yang ditata berkelok dengan jarak cm 60, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish kemudian baris seperti semula.
- 11) Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa, dan cara melakukan gerakan yang benar.

- 12) Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi;
- 13) Guru dan peneliti merefleksikan dan menyimpulkan isi pembelajaran;
- 14) Peneliti menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

Pada pelaksanaan siklus I untuk pertemuan kedua, peneliti bertindak sebagai pemimpin jalannya kegiatan pembelajaran di kelas, dari pembukaan hingga penutup.

Pertemuan kedua pada siklus pertama dilakukan tindakan sebagai berikut:

- 1) Peneliti membuka kelas dengan salam;
- 2) Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.
- 3) Peneliti memberikan pemanasan dan permainan yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
- 4) Peneliti menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran;
- 5) Peneliti menjelaskan cara menggunakan media pembelajaran yang nantinya akan dilakukan siswa.
- 6) Menyusun media terlebih dahulu yaitu dengan susunan pertama bilah ditata lurus kedepan dengan jarak 40cm., ban yang ditata lurus dengan jarak ban 40 cm, ketiga ban yang ditata zig zag.
- 7) Siswa melakukan gerakan dengan membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil ditempat menggunakan ujung kaki kemudian lari dengan mengangkat paha setinggi rata – rata air sambil melewati bilah dengan jarak bilah 40 cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan baris seperti semula.
- 8) Setelah itu siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil ditempat kemudian lari panjang melewati ban yang ditata lurus dengan jarak ban 40 cm

kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula.

- 9) Berikutnya medianya diganti dengan ban bekas dengan siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil ditempat kemudian lari mengangkat lutut, menyentuhkan tumit ke paha belakang sambil mengitari ban yang ditata zig zag kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula .
- 10) Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa, dan cara melakukan gerakan yang benar.
- 11) Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi;
- 12) Guru dan peneliti merefleksikan dan menyimpulkan isi pembelajaran;
Peneliti menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

a. Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar-mengajar hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, bilah, dan cone diperoleh data tentang keaktifan dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, yaitu sebagai berikut:

- 1) Siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah mengalami peningkatan dari pada pembelajaran yang seperti biasanya, tetapi masih ada yang kurang memperhatikan penjelasan guru dan main-main dengan media yang digunakan. Hal ini terjadi karena kegiatan pembelajaran dengan media pembelajaran yang di modifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah belum pernah terjadi di kelas-kelas sebelumnya. Kejadian ini sempat menyita perhatian siswa, tetapi guru berhasil mengatasinya dengan cara meminta siswa-siswa untuk kembali fokus terhadap pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa didapat 12 siswa atau sekitar 57,14% siswa sudah mampu melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek. Namun, 9 siswa atau sekitar 42,86% siswa masih perlu melakukan perbaikan.

Tabel 4.2 Deskripsi hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siklus I

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek.	57,14%	12	Tuntas
	42,86%	9	Belum Tuntas

b. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, guru dan peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:

- 1) Pada awal pelajaran peneliti akan melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut.
- 2) Peneliti memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran lari jarak pendek khususnya gerak dasarnya. Hal ini di upayakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan peran aktif siswa.
- 3) Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme siswa terhadap pembelajaran peneliti akan berusaha membuat proses pembelajaran yang

rileks dan tidak kaku. Peneliti memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mereka mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa berupa kata-kata atau pujian.

- 4) Untuk menghindari gangguan dari luar yang mengganggu konsentrasi siswa, peneliti akan melakukan pencegahan dengan menjaga suasana kondusif diwaktu proses belajar mengajar.

Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, peneliti akan selalu memantau, mengingatkan siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.

1. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan II

Hasil akhir siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas III dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan tindakan I ini. Oleh karena itu, sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan siklus I, peneliti dan guru bermaksud untuk melakukan tindak lanjut dengan melakukan siklus II.

Kegiatan perencanaan pelaksanaan siklus II dilakukan pada minggu berikutnya. Siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan selama 2 jam pelajaran atau 2 x 35 menit. Tindakan II direncanakan akan dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Mei 2012, dan Selasa, 5 Juni 2012.

Pada tahap perencanaan ini, peneliti menyampaikan hasil observasi yang dilakukan pada siklus I. Peneliti menyampaikan kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam siklus I. Selanjutnya peneliti dan guru berdiskusi tentang tindakan yang harus diambil agar dapat mengatasi kekurangan yang terdapat dalam siklus I sehingga diharapkan pada siklus II

pembelajaran akan berlangsung lebih baik dan indikator keberhasilan dapat dipenuhi.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Mei 2012, dalam dua jam pelajaran (jam pelajaran ke-1 dan ke-2) yang berdurasi 2 x 35 menit di halaman sekolah SD Negeri Pondok 03 Nguter Sukoharjo. Dalam pelaksanaan tindakan II ini, peneliti mengaplikasikan solusi yang telah didiskusikan sebelumnya antara guru dengan peneliti guna mengatasi kekurangan pada proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dalam siklus I. Pada saat pembelajaran berlangsung, peneliti bekerja sama dengan guru mengamati jalannya proses pembelajaran.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti memulai dengan membariskan tiga bersab, berdoa dan dilanjutkan dengan mengecek daftar hadir siswa untuk mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pelajaran penjasorkes pada hari tersebut.
- 2) Peneliti memimpin pemanasan dengan mengeliligi halaman sekolah sebanyak 2 kali putaran, dilanjutkan dengan stretching dipimpin peneliti yang berupa penguluran otot.
- 3) Peneliti menyiapkan media pembelajaran yang dimodifikasi, yaitu berupa cone, dan bilah untuk pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
- 4) Menyusun media terlebih dahulu yaitu dengan susunan pertama melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan melewati bilah dengan jarak antara bilah 40 cm, kedua adalah melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan melewati cone yang ditata lurus dengan jarak 100 cm, ketiga melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan melewati cone yang ditata berkelok dengan jarak cm 60.
- 5) Siswa membentuk dua barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki sambil

melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan lari mengangkat paha setinggi rata-rata air melewati bilah dengan jarak antara bilah 40cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan baris seperti semula.

- 6) Setelah itu siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki sambil melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan lari panjang melewati cone yang ditata lurus dengan jarak 100 cm, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula.
- 7) Kemudian siswa melakukan gerakan lari lari kecil menggunakan ujung kaki sambil melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan melakukan gerakan lari zig zag melewati cone yang ditata berkelok dengan jarak cm 60, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish kemudian baris seperti semula.
- 8) Peneliti memberikan penguatan kepada siswa yang melakukan gerakan terbaik pada pembelajaran sebelumnya. Selain itu guru berusaha menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar dengan cara memberikan *reward* kepada siswa yang mendapatkan nilai terbaik di akhir tindakan II bagi tiga siswa yang mendapatkan nilai terbaik;
- 9) Peneliti mengulas kembali materi tentang gerak dasar lari jarak pendek.
- 10) Untuk meningkatkan keaktifan siswa, peneliti memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan kecil tentang materi yang bersangkutan;
- 11) Peneliti memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Peneliti juga memberikan kesempatan bagi siswa yang belum jelas untuk berbagi tentang masalah dan kendala yang mereka hadapi dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek guna mencari solusi bersama;
- 12) Peneliti melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan;
- 13) Peneliti mengadakan evaluasi dan analisis hasil pekerjaan siswa, lalu menutup kelas dengan salam.

Sesuai dengan rencana yang telah dilakukan, pelaksanaan tindakan II pertemuan kedua dilakukan pada hari Sabtu , 5 Juni 2012, pada jam pelajaran ke-1 dan ke-2. Setelah pelaksanaan tindakan II pertemuan pertama, peneliti bersama guru melakukan diskusi tentang persiapan kebutuhan yang akan dilakukan pada tindakan II pertemuan kedua.

Dari diskusi yang telah dilakukan, guru dan peneliti sepakat untuk mengadakan analisis dan refleksi tentang pembelajaran yang telah dilakukan baik dari siklus pertama hingga siklus terakhir. Peneliti akan berdiskusi bersama siswa membahas tentang gerak dasar lari jarak pendek oleh siswa pada tindakan I dan tindakan II. Hal ini bertujuan agar siswa mengetahui jawaban yang benar dari tugas yang telah diberikan pada mereka sehingga secara tidak langsung mereka mendapatkan tambahan pengalaman tentang proses gerak dasar lari jarak pendek. Sebagai bentuk penguatan, pada akhir pembelajaran dilakukan pemberian *reward* berupa hadiah kepada tiga siswa yang memperoleh nilai tertinggi secara kumulatif dari siklus I hingga siklus II.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti membentuk barisan tiga bersab, berdoa, membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan mengabsen siswa.
- 2) Peneliti melakukan apersepsi dan melakukan koreksi pada kegiatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek yang telah dilakukan siswa pada siklus I dan siklus II.
- 3) Peneliti menjelaskan materi secara sekilas tentang gerak dasar lari jarak pendek.
- 4) Peneliti memimpin pemanasan menyuruh siswa lari menelilingi halaman sekolah sebanyak dua kali putaran. Setelah semua melakukan dilanjutkan *stretching* atau penguluran otot, agar tidak terjadi cedera. Penguluran ditekankan pada otot-otot kaki yang diberikan porsi latihan yang lebih.

- 5) Siswa dikumpulkan dan dibariskan tiga bersab kemudian diberi penjelasan tentang tugas yang akan mereka kerjakan berikutnya.
- 6) Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Peneliti mencari tahu kesulitan yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan guru pada tindakan I dan tindakan II;
- 7) Siswa melakukan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan media pembelajaran yang telah disusun sebagai berikut pertama siswa melakukan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm kemudian dilanjutkan lari panjang melewati ban yang ditata lurus dengan jarak 100 cm, kedua siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm setelah itu dilanjutkan lari mengangkat paha setinggi rata-rata air melewati ban yang ditata lurus rapat tanpa jarak, ketiga siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm, kemudian dilanjutkan lari mengangkat lutut, menyentuhkan tumit ke paha belakang mengitari ban yang ditata zig zag.
- 8) Siswa melakukan gerakan berulang kali pembelajaran tersebut.
- 9) Peneliti memberi masukan dan komentar tentang hasil kerja siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek.
- 10) Peneliti memberikan penguatan pada siswa dengan memberikan pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah mampu melakukannya dengan baik dan benar . Guru memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mendapatkan nilai kumulatif tertinggi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan pada tindakan I dan tindakan II.
- 11) Peneliti melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.

Peneliti menutup kelas dengan salam setelah memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat dalam pembelajaran.

c. Observasi Tindakan II

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah pada kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo, diperoleh data lapangan sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek setelah mendapat tindakan II dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi..

Hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada akhir tindakan II ini merupakan titik puncak selesainya penelitian ini.

Tabel 4.3 Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Setelah Mendapat Tindakan II

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus II		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek	80,98%	17	Tuntas
	19.02%	4	Belum Tuntas

- 2) Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran pada siklus II untuk hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek didapat 17 siswa atau sekitar 80,98% siswa sudah mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

d. Refleksi

Dari tugas melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah ini dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran

tersebut terbukti dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa. Media pembelajaran yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik. Penyajian media pembelajaran yang dimodifikasi berdasarkan kerjasama peneliti dengan guru yang diterapkan pada siklus kedua. Dengan adanya materi dan penyajian pembelajaran yang sesuai dengan minat dan keinginan siswa, maka siswa menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Adanya antusiasme dan motivasi belajar yang tinggi ini berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa dalam gerak dasar lari jarak pendek. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai yang diperoleh siswa dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek, dari sebelum dilakukannya tindakan hingga pelaksanaan tindakan II.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Setelah di lakukan deskripsi data tiap siklus. Maka dari hasil tersebut disajikan perbandingan perkembangan antar siklus untuk mendeskripsikan peningkatan hasil penelitian yang telah dicapai. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada, siklus I dan siklus II maka deskripsi analisis data hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek siswa disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.4 Perbandingan Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II

Aspek Yang Diukur	Perbandingan				Keterangan
	Siklus I		Siklus II		
	Jumlah Siswa Yang Lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa Yang Lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek	12	57,14%	17	80.98%	Adanya Peningkatan yang cukup signifikan Antara Siklus I dan Siklus II

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Keberhasilan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

1. Motivasi mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat.

Penerapan penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah yang dilakukan pada setiap siklus mampu meningkatkan motivasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo. Peningkatan dari segi motivasi dalam pembelajaran dapat dilihat pada indikator berikut ini:

a. Meningkatnya keaktifan siswa

Penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan media pembelajaran berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Guru memancing siswa untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran.

b. Meningkatnya perhatian siswa

Perhatian siswa terhadap penjelasan guru sangatlah penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya adalah pemilihan media yang kreatif dan menyenangkan.

c. Meningkatnya keterampilan guru dalam mengelola kelas

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin piawai dalam memimpin kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan tindakan I dan II jauh lebih baik dibandingkan dengan pengelolaan pada pratindakan. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

2. Hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat

Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari siswa. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat

menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya.

Contoh konkritnya dapat dilihat pada akhir penelitian ini. 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 batas ketuntasan nilai pada angka 75 untuk hasil rangkaian gerak dasar lari jarak pendek sebanyak 7 siswa atau sekitar 33,33%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian gerak dasar lari jarak pendek menjadi 57,14% atau sekitar 12 siswa telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

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 indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo 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 sebanyak 7 siswa atau sekitar 33,33%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes gerak dasar lari jarak pendek menjadi 57,14% atau sekitar 12 siswa. 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 sebanyak 17 siswa atau sekitar 80,98% siswa. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek.

Pemberian tindakan dari siklus I, dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kemampuan siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran langsung ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap berani yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo, sebagai objek penelitian adalah:

1. Bagi Guru SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo :
 - a. Guru hendaknya memastikan siswa telah benar-benar memahami materi sebelum memberikan tugas. Guru jangan sampai lupa memberikan contoh

secara langsung dan jelas agar siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan;

- b. Dalam mengajar hendaknya guru lebih terbuka dengan saran-saran yang diberikan oleh siswa demi terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan semaksimal mungkin;
- c. Guru hendaknya mengoptimalkan peranan media, baik di dalam maupun di luar kelas sebagai penunjang pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada mata pelajaran penjasorkes.

2. Bagi Siswa SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo

Keaktifan siswa hendaknya tidak hanya selama kegiatan belajar-mengajar berlangsung di kelas melainkan aktif belajar mandiri dengan banyak latihan diluar jam belajar, untuk menggali hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek

3. Bagi Sekolah SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo

Pihak sekolah sebaiknya memberikan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai karena media merupakan unsur yang sangat menentukan keberhasilan suatu pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, Arsyad. (2002). *Media Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Bahagia Y. & Suherman A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Da Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Djamarah, & Bahri S. (2002). *Psikologi Belajar*. Cet. I. Jakarta: Rineka Cipta.

- Gino, H.J., Suwarni, Suropto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Pres.
- Hidayatullah, M.F.. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLITBANG-OR) Universitas Sebelas Maret.
- Iskandar. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Cipayung-Ciputat: Gaung Persada Press.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Mardiana, A., Purwadi, Satya, W.I. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyono B. (2004). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Munasifah, *Athletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Purnomo, E.& Dapan. (2011).*Dasar – Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rusman, Kurniawan D, Riyana C. (2011). *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sanjaya W. (2006). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group
- Syarifuddin, A. dan Muhadi. (1991/1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirkendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharno HP. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Waharsono. (1999). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar.

- Widya, M.D.A. (2007). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Yudanta. *Stimulasi Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar*. Diperoleh 26 September 2012, dari <http://staff.uny.ac.id/dosen/-spd-jas-mpd>.
- Yuwono, C., Wahyudi, & Akhiruyanto. (2010). *Pengembangan Accelerometer Berbasis Personal Computer Untuk Mengetahui Karakteristik Lari Jarak Pendek Menggunakan Teknologi Wireless*. Diperoleh 26 September 2012, dari <http://jurnal/lari/sprint>.

