

## UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 CAKRANEGARA TAHUN PELAJARAN 2016/2017.

**Mone Febryanto**

Guru Olahraga SDN 2 Cakranegara Kota Mataram

Abstrak; Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar Lari Cepat melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 2 Cakranegara Tahun Pelajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Cakranegara yang berjumlah 30 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi atau Arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif komparatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa dari pratindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pratindakan belum menggunakan alat bantu sehingga hasil belajar siswa rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Hasil belajar siswa meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lompat siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas. Simpulan penelitian ini adalah melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar Lari Cepat siswa Kelas V SD NEGERI 2 Cakranegara Tahun Pelajaran 2016/2017.

**Kata Kunci:** alat bantu, hasil belajar, lari cepat.

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai pendidikan jasmani dan olah raga di sekolah sebelum mendapatkan format yang tepat, karena selalu menyesuaikan perubahan kurikulum. Pada kurikulum KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi) diharapkan dapat menggali potensi yang ada untuk dikembangkan, belum bisa dilihat hasilnya dari kurikulum KBK. Ada bentuk kurikulum baru yang disebut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang sekarang sedang dilaksanakan adalah kurikulum 2013.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan di sekolah dasar mengutamakan kesehatan mental dan kesegaran jasmani, untuk mencari calon atlet harus benar-benar sesuai dengan cabanganya.

Keadaan siswa SD Negeri 2 Cakranegara pada dasarnya senang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan olah raga, terutama pada cabang permainan. Pada cabang atletik, anak kurang menyenangi dengan alasan tidak menyenangkan. Karena pembelajaran atletik di SD Negeri 2 Cakranegara kurang mendapat tanggapan yang positif dari para siswa, maka prestasi pada cabang atletik khusus pada nomor lompat jauh belum bisa optimal. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor penyebab yaitu: (1) Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani, (2) Terbatasnya alat bantu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani di SD akan berakibat pada proses pembelajaran yang kurang berhasil. Karena guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, dan kurang berhasil dalam mengajar dan mendidik siswa secara sistematis. Karena

dalam pembelajaran pendidikan jasmani diberikan gerakan yang sistematis untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun intelektual.

Gaya yang dipakai guru dalam mengajar praktek pendidikan jasmani juga monoton, yaitu hanya menggunakan satu gaya mengajar. Sehingga situasi pembelajaran yang dirasakan oleh siswa terasa membosankan. Dan juga metode praktik ditekankan pada latihan-latihan berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak dilakukan sesuai inisiatif dari siswa itu sendiri. Dalam hal ini guru cenderung menggunakan pendekatan pembelajaran yang mengarah pada prestasi. Sehingga dalam prosesnya berbeda dari pembelajaran penjas itu sendiri, yaitu tujuan utama bukan proses dalam peraturan, ukuran lapangan, maupun alat. Proses pembelajaran seperti ini akan membuat siswa kurang senang untuk melaksanakannya, bahkan merasa bosan dan yang lebih fatal siswa merasa frustrasi untuk melaksanakan tugas dari guru.

Pembelajaran di SD Negeri 2 Cakranegara siswa kelas V tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melompat. Mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan terbukti dari hasil evaluasi, dari siswa kelas V yang berjumlah 30 anak yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan, baru 9 siswa (30%) yang dapat melakukan teknik lari cepat dan sisanya masih 21 siswa (70%) yang masih belum menguasai teknik lari cepat.

Dengan keadaan seperti ini tentu dibutuhkan penggunaan alat bantu pembelajaran sebagai suatu pendekatan alternatif dalam mengajarkan pendidikan jasmani. Guru harus mempunyai kemampuan untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diajarkan dengan harapan sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Dalam hal ini guru harus kreatif, inovatif dalam menciptakan

proses pembelajaran bagi siswa. Sehingga akan tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa dan menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran itu sendiri.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa bok kardus dan gawang aman, yaitu suatu pendekatan pembelajaran untuk membantu siswa untuk mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar lari cepat. Model pembelajaran dengan pendekatan alat bantu dirancang dengan teliti agar bisa mengembangkan belajar siswa dan dilakukan dengan baik dan dapat dipelajari langkah demi langkah. Alat bantu berupa bok kardus dan gawang aman dalam pelaksanaan pembelajaran diharapkan membuat siswa lebih mudah menerima materi ajar, dan dapat mengubah suasana menjadi lebih rileks dan menyenangkan bahkan siswa saling berlomba memakai dan melewati alat bantu tersebut. Hal ini akan membantu meningkatkan motivasi siswa terhadap materi lari cepat. Adapun judul penelitian adalah Upaya Meningkatkan Prestasi Lari Cepat Siswa Kelas V.C melalui Penggunaan Alat Bantu Tahun Pelajaran 2016/2017.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Lari Cepat**

Lari sprint atau lari pendek adalah salah satu cabang olahraga atletik. Lari pendek sendiri termasuk menjadi salah satu jenis olahraga lari yang paling favorit dan populer. Dalam berbagai event kejuaraan resmi, cabang lari sprint ini paling banyak menyita perhatian penonton. Bagaimanakah seluk beluk lari sprint ini, apakah sama dengan jenis lari yang lainnya, simak penjelasan mengenai pengertian lari sprint di bawah ini. Lari sprint atau sering juga disebut dengan lari pendek adalah salah satu jenis lari dengan menempu jarak yang pendek. Peserta dituntut untuk menempuh jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter dengan berlari kecepatan penuh dari awal sampai akhir. Nomor atletik lari jarak pendek biasa disebut sprint race.

Sedangkan untuk pelari pada jenis lari ini disebut dengan sprinter. Cabang atletik lari jarak pendek bisa diselenggarakan di dalam ruangan (indoor) atau di luar ruangan (outdoor). Untuk negara dengan empat musim biasanya pelaksanaan lari digelar pada musim dingin. Sedangkan untuk outdoor dilangsungkan ketika musim panas.

### **1. Perbedaan Lari Sprint Dengan Lari Jarak Menengah dan Jarak Jauh**

Untuk lari pendek, jamak disebut dengan lari sprint. Kenapa jenis lari pendek ini dinamakan sprint, karena pada lari pendek yang diutamakan adalah kecepatan dan mengandalkan kecepatan pada otot. Bagian kaki yang diutamakan adalah pada otot tungkai untuk bisa bekerja dengan tenaga penuh full speed. Hal ini sangat dibutuhkan pada lari sprint karena pelari dituntut untuk berlari secepat mungkin pada jarak yang ditentukan tanpa adanya pengaturan ritme atau irama dalam melangkah untuk mengatur pernafasan. Disinilah letak perbedaan antara lari jarak pendek dengan lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Dimana pada lari jarak menengah dan jarak jauh dibutuhkan pengaturan pernafasan untuk menjaga energi dan tenaga. Untuk pelari pada jarak menengah dan jarak jauh, harus bisa mengatur ritme dalam berlari. Kapan harus berlari dengan kecepatan penuh dan kapan harus mengatur pernafasan dan stamina.

### **2. Jarak Dalam Lari Sprint**

Untuk lari sprint, sebenarnya ada beberapa jarak yang biasa ditempuh. Ada jarak 50 meter, 60 meter, 100 meter, 200 meter dan terakhir 400 meter. Namun untuk saat ini yang sering dilombakan dalam berbagai ajang kejuaraan resmi adalah 100, 200 dan 400 meter. Sementara untuk nomor 50 meter dan 60 meter hanya digunakan untuk perlombaan kelas amatir saja. Lari 100 Meter (Sprint) Lomba atletik lari jarak pendek 100 meter diselenggarakan di salah satu sisi lintasan atletik outdoor. Nomor lari pada jarak ini dianggap paling bergengsi diantara nomor yang lain. Biasanya, pemegang rekor

pada nomor ini diberi gelar dengan sebutan "manusia tercepat".

### **B. Teknik Lari Cepat**

Teknik adalah sangat kritis terhadap prestasi selama suatu lomba lari sprint. Melalui tahapan lomba tuntutan teknik sprint beragam seperti halnya aktivitas otot-otot, pola waktu mereka dan aktivitas metabolik para atlet dari tahap reaksi sampai tahap transisi tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan kecepatan dari suatu sikap diam di tempat.

Tujuan utama lari sprint adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang-langkah dan frekuensi-langkah. Untuk bisa berlari cepat seorang atlet harus meningkatkan satu atau kedua-duanya. Tujuan teknik-sprint selama perlombaan adalah untuk mengerahkan jumlah optimum daya kepada tanah didalam waktu yang pendek. Teknik yang baik ditandai oleh mengecilnya daya pengereman, lengan lengan efektif, gerakan kaki dan badan dan suatu koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh keseluruhan. Teknik lari sprint dapat dirinci menjadi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap reaksi dan dorongan
2. Tahap lari akselerasi
3. Tahap transisi/perubahan
4. Tahap kecepatan maksimum
5. Tahap pemeliharaan kecepatan
6. Finish

### **C. Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses pembelajaran. Alat peraga dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu obyek sehingga mempermudah suatu persepsi. Manfaat alat bantu pembelajaran secara terperinci sebagai berikut:

1. Menimbulkan minat sasaran pendidikan
2. Mencapai sasaran yang lebih banyak

3. Membantu mengatasi hambatan bahasa
4. Merangsang sasaran pendidikan melaksanakan pesan-pesan kesehatan
5. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
6. Merangsang sasaran pendidikan untuk Meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
7. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan
8. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan.

Alat bantu pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas. Alat bantu pembelajaran yang efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar. Alat bantu yang komunikatif adalah bahwa alat bantu tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian adalah 30 siswa di SDN 2 Cakranegara tahun pelajaran 2016/2017. Data yang dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Data kualitatif dianalisis dengan teknik analisis kritis, yaitu mengidentifikasi

kelemahan dan kelebihan kinerja siswa dan guru selama proses penerapan tindakan. Hasil analisis tersebut menjadi bahan untuk menyusun rencana memperbaiki pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya.

#### **1. Reduksi Data**

Reduksi data dilakukan dalam rangka pemilihan dan penyederhanaan data. Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah seleksi data dan pembuangan data yang tidak relevan. Data-data yang relevan dengan penelitian akan diorganisasikan sehingga terbentuk sekumpulan data yang dapat memberi informasi faktual.

#### **2. Penyajian data**

Sebelum dilakukan penyajian data sebelumnya data dianalisis sebagai berikut:

- a. Hasil belajar alat bantu (bok kardus, gawang aman) dianalisis dengan menghitung prestasi pencapaian siklus I dan II.
- b. Keaktifan siswa dianalisis kelemahan dan kelebihan siswa ketika pembelajaran berlangsung.
- c. Aktivitas guru dianalisis kelemahan dan kelebihan pada saat pembelajaran.
- d. Penggunaan pendekatan teknis dianalisis kelemahan dan kelebihan siswa ketika pembelajaran berlangsung.
- e. Nilai hasil belajar sebelum tindakan dianalisis dengan cara membandingkan nilai yang dicapai dengan KKM.
- f. RPP dianalisis dengan analisis isi untuk melihat kesesuaian kompetensi dasar dengan silabus dan kurikulum serta langkah-langkah pembelajarannya.

Penyajian data dilakukan dalam bentuk sekumpulan informasi, baik berupa tabel, bagan, maupun deskriptif naratif, sehingga data yang tersaji relatif jelas dan informatif. Tindakan lanjutan, penyajian data digunakan dalam kerangka menarik kesimpulan dari akhir sebuah tindakan.

#### **3. Penarikan kesimpulan**

Kegiatan penarikan kesimpulan merupakan kegiatan tahap akhir dari proses analisis data. Penarikan kesimpulan disusun dengan mempertimbangkan secara evaluatif

berdasarkan kegiatan-kegiatan yang ditempuh dalam dua tahap sebelumnya.

### HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran Lari Cepat dari pratindakan, siklus I, dan siklus II melalui penggunaan alat bantu gawang aman diketahui dari masing-masing tindakan telah mengalami peningkatan hasil belajar Lari Cepat siswa kelas V SD Negeri 2 Cakranegara Tahun Pelajaran 2016/2017. Selama proses pembelajaran siswa terlihat aktif dan antusias, sehingga pembelajaran berlangsung kondusif, sehingga hasil belajar sesuai dengan yang telah ditargetkan. Perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

N o	Kriteri a	Pratindaka n	Siklu s I	Siklu s II
1.	Tuntas	33,3%	66,7%	90%
2.	Belum tuntas	66,7%	33,3%	0%
<b>JUMLAH</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel 3. menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar tiap siklusnya. Pada kegiatan pratindakan Persentase ketuntasan siswa baru mencapai 33,3% saja, setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 66,7%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II, seluruh siswa (100%) telah tuntas belajar, ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu gawang aman pada pembelajaran Lari Cepat dapat membantu meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa sehingga hasil belajar meningkat dan mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan.

Di samping hasil belajar, fokus dan keaktifan siswa juga meningkat, siswa terfokus pada pembelajaran, seluruh siswa juga telah aktif mengikuti pembelajaran, mereka terlihat antusias mengikuti pembelajaran.

### PEMBAHASAN

Pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas pada materi Lari Cepat melalui penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman telah dapat meningkatkan keaktifan dan semangat belajar siswa sehingga tujuan perbaikan tercapai dengan optimal. Penggunaan penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman terbukti sangat membantu peningkatan hasil belajar siswa hal ini dikarenakan kelebihan penggunaan penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman banyak memberikan keuntungan di antaranya siswa yang takut melakukan lompatan menjadi tidak takut. Siswa belajar dengan penuh percaya diri, semangat, disiplin, jujur, dan penuh tanggung jawab. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari tabel-tabel yang telah disajikan, yaitu pada pratindakan, siswa yang telah mencapai nilai KKM 5 anak (33,3%) dan sisanya 10 anak belum mencapai nilai KKM. Pada siklus I siswa yang telah mencapai nilai KKM 10 anak (66,7%) dan sisanya 5 anak belum mencapai nilai KKM. Pada siklus II seluruh siswa yang berjumlah 15 anak (100%) telah mencapai nilai KKM. Dari pratindakan ke siklus I jika dibandingkan terlihat hasil belajar siswa mengalami kenaikan 5 anak (33,3 %), yaitu dari 5 siswa menjadi 10 siswa dan dari siklus I ke siklus II juga mengalami kenaikan 5 anak (33,3 %), yaitu dari 10 siswa menjadi 15 siswa.

### KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah pembelajaran lari cepat melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan fokus dan keaktifan siswa serta suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

**DAFTAR PUATAKA**

- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. 2004. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Arma Abdoellah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta : Sastra Hudaya.
- Badudu Zain. (1992). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Depdiknas. (2003). Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. (2007). Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: BPP Pusat Kurikulum.
- Djumindar, Mochamad. (2004). Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: Grafindo Persada.
- Gagne, RM., Briggs, L.J. (1979). Principles of Instructional Design. Holt. Rinehart and Winston.
- Hamalik, Oemar. (2004). Alat Pendidikan. Bandung: PT Aditya Bakti
- Hilgard, Ernest R. (1948). Theories of Learning. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts.
- Kosasih Engkos, Olahraga Teknik dan Program Latihan dan Akademik, Jakarta: Persindo.
- Mardiana, dkk. 2010. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Aneka Ilmu
- Nanang Sudrajat, dkk. 2005. Buku Penjas Orkes Kelas V. Bandung: PT. Sarana Panca Karya Nusa.
- Purwanto, M. Ngalim, MP. (1997). Psikologis Pendidikan. Bandung: PT Rosda Karya.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1995). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Jakarta: Balai Pustaka.
- Revans, Reg. (1998). Action Learning. New York: Hart Publishing Co.
- Ratna Wilis. 1989. Teori-Teori Belajar. Bandung: Erlangga.
- Suherman. (2003). Pengembangan Pembelajaran. Slameto. 1993. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudiarto. (1990). Strategi Pembelajaran. Jakarta: Dirjend Dikti.
- Suharsimi Arikunto. (1993). Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekidjo. (2003). Alat Bantu Pembelajaran. Jakarta: Sumantri M. Dan Syaodih, N (2006). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syarifuddin Aip, Pengetahuan Olahraga, (1991). Jakarta: CV Baru
- Tim Bina Kerja Guru. (2004). Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 4. Jakarta: Erlangga.
- Wina Sanjaya. (2006). Prinsip Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.