

PENGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR
TAHUN AJARAN 2012/2013

Nury Kusnianto Nugroho
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret

Alamat Korespondensi : Gondang, RT 01/RW 05, Bandardawung Tawangmangu
Email : nury_kusnianto_nugroho@yahoo.co.id

ABSTRACT

Objective of the study was to determine the improvement of learning sprint outcomes through the use of assistive devices to fifth grade students of SD Negeri 04 Bejen of Karanganyar 2012/2013 academy year.

This research was action class research conducted by two cycles. Every cycle has four steps, namely: Planning, Implementation, Observation, and Reflection. Data source of the research is fifth grade students of SD Negeri 04 Bejen of Karanganyar in 2012/2013 academic year amounted to 32 students, consist of 20 boys and 12 girls students. Technique of collecting data of observation, testing capabilities, and research outcomes of learning sprint. Technique of analyzing data used in this study were statistically descriptive qualitative.

From the analysing obtained by the significant increase of the cycle I and cycle II. Outcomes of learning sprint in the first cycle in complete category is 51,13% of students who pass is 17 students. On the second cycle percentage increase learning student in the complete category is 75% with the students completed was 24 students.

Based on the results of this study concluded that the use of learning assistive to increase learning sprint outcomes at fifth grade students of SD Negeri 04 Bejen of Karanganyar.

Key Words: Sprint Athletics, Descriptive Qualitative

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari cepat melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013 berjumlah 32 siswa, terdiri atas 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan tes kemampuan dari hasil belajar lari cepat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistik deskriptif kualitatif. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lari cepat pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 51,13% jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 75 % dengan siswa yang tuntas adalah 24 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar.

Kata Kunci : Atletik Lari Cepat, Deskriptif Kualitatif

PENDAHULUAN

Atletik sebagai ibu dari cabang olahraga sudah sangat merakyat di kalangan masyarakat Indonesia. Atletik dikenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah dasar. Berdasarkan silabus dan kurikulum yang ada, atletik yang diajarkan di sekolah mencakup empat nomor yang dilombakan yaitu: jalan, lari, lompat, lempar.

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga terpilih, sebagaimana tercantum dalam struktur kurikulum yang berlaku. Dalam cabang olahraga atletik di sekolah dasar saat ini dikenal dengan *Athletic kids*, nomor yang diperlombakan adalah lari 40 m, lompat katak dan lempar turbo. Lari 40 m merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Dasar, karena atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan

jasmani peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

Menurut pengamatan selama ini pada nomor lari khususnya lari cepat di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan cara mengajar monoton atau pembelajaran konvensional yaitu pembelajaran masih cenderung itu-itu saja dan didasarkan pada pembelajaran keterampilan sebenarnya. Lari cepat merupakan salah satu nomor lari yang diajarkan di sekolah-sekolah. Jika dibandingkan dengan nomor lari lainnya, lari cepat lebih sederhana. Sehingga lari cepat lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari nomor lari lainnya.

Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Banyaknya model pembelajaran atletik yang mengharuskan seorang guru selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran termasuk nomor cabang olahraga atletik.

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Dasar. Misalnya pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan alat bantu bola berekor, pembelajaran lari dengan menggunakan ban, lompat dengan menggunakan kardus dan lain sebagainya. Melalui alat bantu belajar dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani, maka siswa akan memperoleh suasana atau hal baru.

Penggunaan alat bantu merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan kemampuan lari cepat siswa akan meningkat. Namun penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat. Untuk

membuktikan apakah penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar lari, maka perlu dibuktikan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Penelitian Tindakan Kelas atau PTK merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar optimalnya alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat anak.

Berdasarkan silabus dan kurikulum yang ada pada tempat penelitian ini cabang olahraga atletik yang diajarkan untuk nomor lari yaitu lari cepat 40 meter. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar ini belum maksimal.

Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Negeri 04 Bejen Karanganyar belum maksimal, pada umumnya siswa tidak menyukai pembelajaran atletik, karena materi yang diajarkan oleh guru masih monoton, tidak menarik, membosankan dan sangat melelahkan. Hal ini disebabkan guru mengajarkan materi atletik khususnya lari cepat berdasarkan keterampilan yang sebenarnya tanpa menggunakan alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa. Dari pembelajaran yang sebenarnya ini membuat siswa sering kali mengeluh capek, dan banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran, sehingga kemampuan lari cepat masih rendah. Menurut pengamatan peneliti terhadap siswa kelas V, kemampuan lari siswa belum baik. Dari hasil tes lari 40 meter hasil belajar yang dimiliki siswa hanya 12 siswa atau 37,5% dari 32 siswa yang nilainya di atas KKM (KKM mapel penjas di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar adalah 75).

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, guru kurang memperhatikan kendala yang dihadapi oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran. Jika kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran tidak segera dicarikan solusi maka akan mengakibatkan aktifitas atau gerak yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal.

Dasar pemikiran inilah yang menjadi alasan penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Kabupaten Karanganyar.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar?

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar.

Lari merupakan pengembangan berjalan, dan mempunyai sifat khusus, ialah badan pada suatu saat tidak ada kontak dengan tanah atau tidak bertumpuan pada tanah. Tentu saja pada saat melayang atau tidak ada kontak dengan tanah ini, badan dalam keadaan kurang stabil. “jogging” merupakan bentuk lari yang populer, biasanya lebih lambat, banyak gerakan memantul, dan langkahnya pendek. Pada umur 5 tahun, biasanya sudah mampu menunjukkan bentuk lari yang baik. Dari kemampuan lari yang baik, akan mampu lari cepat dengan arah lurus ke depan, lari lurus ke depan kemudian dengan cepat mengubah arah, dan lari berbelok – belok. Lari dengan ketentuan tersebut diatas akan terdapat pada permainan besar, oleh sebab itu perlu terus dikembangkan agar kelak anak akan dapat mencapai prestasi bermain dengan baik.

Mochamad Djumidar A. Widya, dalam bukunya gerak-gerak dasar atletik dalam bermain (2004: 13) mengartikan lari adalah 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.

Pengertian atau definisi lari menurut Soegito (1992: 8) bahwa, “Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”. Kemudian juga definisi lari cepat atau lari jarak pendek menurut Aip Syarifuddin (1992: 41) disebutkan bahwa: “Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari-lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh

kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (*finish*)". Hal itu seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 63) bahwa, "Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan yang maksimal mungkin".

Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa lari cepat adalah suatu cara lari untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dari garis *start* sampai *finish*. Untuk dapat melakukan lari cepat dengan baik dan benar, maka harus menguasai teknik lari cepat dengan baik dan benar.

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

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas sangat penting. Banyak kendala yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran materi penjas, karena keterbatasan alat bantu atau bahkan sama sekali tidak ada alat bantu yang disediakan oleh sekolah. Rusli Lutan (2005: 45) bahwa, "Keluhan umum guru pendidikan jasmani yakni keterbatasan alat. Tidak tersedianya alat dapat menjadi faktor penghambat karena berpengaruh langsung terhadap struktur pelajaran pengaturan siswa".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting. Tersedianya alat bantu yang relevan dan memadai akan sangat menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Namun sebaliknya jika alat bantu tidak tersedia menuntut seorang guru berkeaktivitas agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diperoleh hasil belajar yang optimal. Lebih lanjut Rusli Lutan (2000: 46) menyatakan, “Terbuka kesempatan guru pendidikan jasmani untuk membuat sendiri alat-alat sesuai dengan kebutuhan guna menyampaikan bahan pelajaran”.

Kreativitas dan inisiatif seorang guru penjas untuk menciptakan untuk membuat alat bantu dalam pembelajaran penjas sangat penting. Jika siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran penjas, maka dapat menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya untuk mempermudah mempelajari keterampilan, jika keterampilan yang sebenarnya sulit dikuasai. Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas dapat menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya untuk mempermudah mempelajari keterampilan, jika keterampilan yang sebenarnya sulit dikuasai. Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas dapat menggunakan berbagai macam peralatan, misalnya pembelajaran lempar lembing menggunakan bola berekor, tongkat estafet, bilah, pembelajaran lompat jauh atau lompat tinggi dapat menggunakan kardus, tali, ban bekas dan lain sebagainya.

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka harus ditunjang alat bantu yang relevan. Dengan menggunakan alat bantu yang relevan, maka siswa akan menjadi lebih senang dan motivasi belajar meningkat. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran penjas dapat diatasi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, yang beralamat di : Jalan Ronggowarsito No. 02 Bejen, Telp. (0271) 6499815 Karanganyar Kode Pos 57716. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh

siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2012/2013. Dengan jumlah 32 siswa, yaitu : 20 siswa putra dan 12 siswi putri.

Sumber data yang akan diambil dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah : (1) Siswa, untuk mendapatkan data tentang optimalisasi penggunaan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013. (2) Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan alat bantu dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini menggunakan observasi. Observasi dipergunakan sebagai teknik mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat pelaksanaan dengan penggunaan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa.

Validitas data dilakukan dengan validitas internal, yaitu triangulasi peneliti yang merupakan kesepakatan antara peneliti dengan kolaborator. Kesepakatan tersebut dengan memperhatikan pendapat-pendapat para ahli yang telah disahkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP).

Didalam penelitian ini, peneliti menganalisis data dengan menggunakan analisis interaktif. Menurut HB. Sutopo (2002 : 87) menyatakan model analisis interaktif mempunyai 3 buah komponen pokok yaitu reduksi data, sajian dan penarikan kesimpulan. Proses analisis data berlangsung dalam bentuk siklus.

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat masih rendah, yaitu hanya 12 siswa atau 37,49 % yang tuntas. Sehubungan dengan hal tersebut, maka disusun tindakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui penggunaan alatbantu pembelajaran.

Pelaksanaan tindakan ini terdiri dari 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahap, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi Tindakan dan (4) Refleksi Tindakan.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan (Siklus I)

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I adalah sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang akan diterapkan yaitu penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lari cepat
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP yang mengacu pada pertemuan sebelumnya. Kekurangan-kekurangan pada pertemuan sebelumnya diperbaiki.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan (Siklus I)

Pelaksanaan siklus I ini dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sama. Yang mana pada pertemuan II adalah penekanan dari pertemuan I. Pertemuan I dilaksanakan pada hari Selasa, 28 Agustus 2012 dan pertemuan II pada hari Selasa, 4 September 2012 selama 2 x 35 Menit pada masing-masing pertemuan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Kegiatan Pendahuluan
 - a) Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris

- b) Guru memimpin do'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa.
 - c) Pemanasan statis dan dinamis yang diperbanyak pada bagian kaki.
 - d) Pemanasan dengan permainan.
- 2) Kegiatan Inti
- a) Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish*
 - b) Siswa melakukan gerakan *start*, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* per barisan maju ke depan.
 - c) Lari sambil memindahkan bola
 - d) Mengejar bola (bola tennis)
 - e) Lari menyentuh kun
- 3) Kegiatan Akhir
- a) Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan pendinginan
 - b) Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa.
 - c) Berdoa bersama

c. Pengamatan Tindakan (Siklus I)

Hasil observasi pada siklus I adalah sebagai berikut :

- 1) siswa mengikuti pembelajaran dengan antusias. Gerakan siswa menunjukkan peningkatan. Kemampuan lari siswa mulai meningkat.
- 2) Sebagian siswa masih terlambat. Gerakan siswa masih banyak yang salah.
- 3) Siswa kurang memperhatikan guru dan kurang memperhatikan gerakannya.
- 4) Berdasarkan hasil tes diperoleh hasil 17 siswa atau sekitar 53,13 % sudah tuntas atau memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yaitu 75.
- 5) Adanya peningkatan dari kondisi awal dan memenuhi indikator target capaian maka siklus I diakhiri dan beranjak pada siklus II.

d. Refleksi Tindakan (Siklus I)

Perbaikan yang akan diupayakan pada siklus berikutnya, antara lain :

- a) Perlu variasi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu yang lain agar siswa tidak bosan dan tertarik mengikuti pembelajaran.
- b) Untuk mengurangi kesalahan gerak, guru perlu mengkoreksi gerakan siswa lebih detail lagi. Selain itu guru perlu memberi contoh dengan tempo yang lambat agar siswa memahaminya.
- c) Untuk mengantisipasi keterlambatan siswa diingatkan untuk datang lebih awal ke sekolah dan sudah berganti pakaian dari rumah. Sehingga 15 menit sebelum bel berbunyi, bisa berangkat menuju ke lapangan.
- d) Siswa perlu diajak untuk memberikan contoh gerakan yang benar dan menganalisa gerakan dilakukan agar pemahaman mereka meningkat.
- e) Guru perlu mengkondisikan siswa agar siswa fokus pada pembelajaran.
- f) Guru perlu lebih memperhatikan siswa yang dirasa kurang berhasil pada siklus I
- g) Dalam penyusunan RPP perlu adanya permainan baru untuk mengantisipasi siswa agar tidak bosan.

2. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan (Siklus II)

Perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan pada siklus 1
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

Perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP yang mengacu pada pertemuan sebelumnya.
Kekurangan-kekurangan pada pertemuan sebelumnya diperbaiki.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan (Siklus II)

Pelaksanaan siklus II ini dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sama. Yang mana pada pertemuan II adalah penekanan dari pertemuan I. Pertemuan I dilaksanakan pada hari Selasa 11 september 2012 dan pertemuan II pada hari Selasa, 18 september 2012 selama 2 x 35 Menit pada masing-masing pertemuan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Kegiatan Pendahuluan
 - a) Guru memimpin do'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa.
 - b) Pemanasan statis dan dinamis yang diperbanyak pada bagian kaki.
 - c) Pemanasan dengan permainan.
- 2) Kegiatan Inti
 - a) Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish*
 - b) Siswa melakukan gerakan *start*, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* per barisan maju ke depan.
 - c) Lari sambil menggiring ban
 - d) Lari melewati bilah
 - e) Lari zig – zag melewati kun
- 3) Kegiatan Akhir
 - a) Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan pendinginan
 - b) Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa.
 - c) Berdoa bersama

c. Pengamatan Tindakan (Siklus II)

Hasil observasi pada siklus II adalah sebagai berikut :

- 1) Guru memfokuskan agar siswa mengoreksi gerakannya apakah sudah benar atau belum.
- 2) Siswa antusias mengikuti pembelajaran dan Gerakan siswa banyak yang benar.

- 3) Berdasarkan hasil tes diperoleh hasil 24 siswa atau sekitar 75 % sudah tuntas atau memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yaitu 75.
- 4) Adanya peningkatan dari tindakan pada siklus I dan memenuhi indikator target capaian maka siklus II diakhiri dan penelitian tindakan kelas dinyatakan selesai.

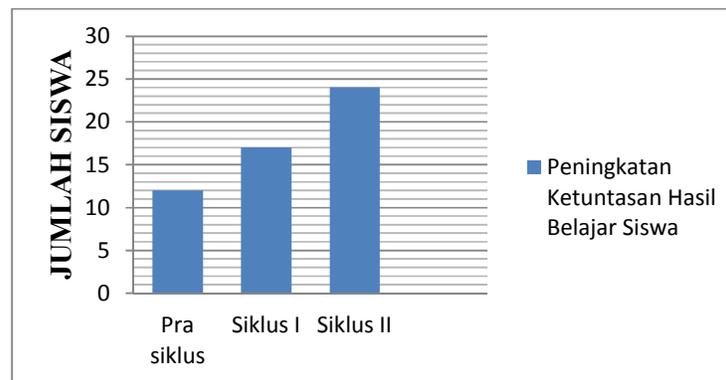
d. Refleksi Tindakan

Hasil analisis data dan diskusi peneliti dan guru penjasorkes terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran pada siklus II telah menunjukkan perubahan yang bagus.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Tabel. Deskripsi Hasil Observasi

Aspek yang diukur	Pratindakan		Siklus I		Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	
Ketuntasan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat 40 meter	12	37,49 %	17	53,13 %	24	75 %	Melalui Observasi



Gambar. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sudah terlaksana dengan baik, peneliti yang dibantu oleh guru penjasorkes menemukan beberapa hal sebagai temuan pada saat penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Sikap siswa saat mengikuti pembelajaran meningkat
Persentase ketuntasan sikap siswa (afektif) yaitu sikap semangat, percaya diri dan disiplin dalam pembelajaran yang pada kondisi awal hanya 14 siswa atau 43,75% meningkat pada siklus I menjadi 18 siswa atau 56,25% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 19 siswa atau 59,37% dari jumlah keseluruhan siswa.
2. Pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran lari cepat meningkat.
Persentase ketuntasan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran lari cepat (kognitif) yaitu yang meliputi gerakan *start* jongkok, gerakan lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang pada kondisi awal hanya 15 siswa atau 46,87% dan pada siklus I meningkat menjadi 24 siswa atau 75% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 26 siswa atau 81,25% dari jumlah keseluruhan siswa.
3. Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat meningkat.
Persentase ketuntasan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat (psikomotor) yaitu yang meliputi gerakan *start* jongkok, gerakan lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang pada kondisi awal hanya 4 siswa atau 12,5% dan pada siklus I meningkat menjadi 9 siswa atau 28,12% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 16 siswa atau 50% dari jumlah keseluruhan siswa.
4. Hasil belajar lari cepat 40 meter meningkat.
Dengan meningkatnya aspek afektif, kognitif dan psikomotor maka persentase ketuntasan hasil belajar siswa pun juga meningkat. Persentase ketuntasan hasil belajar yang pada kondisi awal hanya 11 siswa atau 37,49% dan pada siklus I meningkat menjadi 17 siswa atau 53,13% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 24 siswa atau 75% dari jumlah keseluruhan siswa.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan penelitian ini adalah penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013.

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, Penelitian ini memberi gambaran yang jelas bahwa penggunaan alat bantu dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013. Siswa yang pada pratindakan hanya melakukan lari dengan sekedarnya saja dan kurang berminat namun dalam penelitian ini siswa antusias mengikuti pembelajaran. Pembelajaran yang dikonsepsi dengan berbagai alat bantu pembelajaran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, agar hasil belajar lari cepat yang diharapkan dapat maksimal hendaknya guru penjasorkes menerapkan pendekatan dengan penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lari cepat.

DAFTAR PUSTAKA

Cholik, T. dan Rusli Lutan., (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.

Depdikbud., (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Depdiknas., (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Dimiyanti, Mudjiono., (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.

Gino, H J. dkk., (1988). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Gerry A. Carr. 1997. *ATLETIK Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Harsono., (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan.
- Hidayatullah, M. F., (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Pusat Penelitian dan Pengembangan Universitas Sebelas Maret.
- Hurlock, Elisabeth B. (1991). *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Terjemahan Meitasri Tjandrasa, Mushlichah Zarkasih, dan Agus Dharma (Jakarta: Penerbit Erlangga).
- Ismail, A., (2006). *Education Games*. Yogyakarta: Pilar Media-Anggota IKAPI.
- Kemendiknas., (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kristiyanto, A., (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeatihan Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Lutan, R., (1988). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti, Proyek Pendidikan Akademi.
- Lutan, R., dan Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D II.
- Mahendra, A., (2004). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen.

- Slameto., (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyanto., (1998). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Peningkatan Muru Guru SD setara D II.
- Suharno H P., (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suhendro, A., (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukintaka., (1992). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Syarifuddin, A., (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin, A. dan Muhadi., (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirkendekti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Widjaya, M. D. A., (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____, (2007). *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: POK UNS.