

**PENINGKATAN LARI 60 METER DENGAN *ABC RUNNING*
DI SDN 18 TANJUNG TAPANG KABUPATEN MELAWI**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
EDY
NIM F.1102141108**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

**PENINGKATAN LARI 60 METER DENGAN *ABC RUNNING*
DI SDN 18 TANJUNG TAPANG KABUPATEN MELAWI**

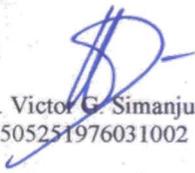
ARTIKEL ILMIAH

**EDY
NIM F.1102141108**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002


Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP 197706022008011010

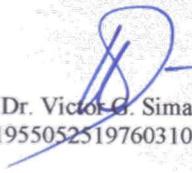
Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Dekan FKIP

Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

PENINGKATAN LARI 60 METER DENGAN *ABC RUNNING* DI SDN 18 TANJUNG TAPANG KABUPATEN MELAWI

Edy, Victor, Touvan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email : edyety@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan siswa dalam metode *ABC running*, pada siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang tahun pelajaran 2014-2015. Penelitian ini menggunakan metode, Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang terbagi atas 8 siswaputra dan 12 siswa putri Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui metode *ABC running* pembelajaran lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi tahun pelajaran 2014-2015 hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan gerakan lari 60 meter dan hasil belajar pada kondisi awal (15%), siklus I (50%), dan siklus II (85%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (50%).

Kata Kunci: Lari 60 Meter, *ABC running*

Abstract: The purpose of this study was to determine the level of understanding and mastery of the students in the *ABC running* method, the V grade students of SDN 18 Tanjung Tapang 2014-2015 school year. This study uses the method, Action Research. The subjects were students of class V SDN 18 Tanjung Tapang is divided into 8 boys and 12 female student. Based on the results obtained the conclusion that through the *ABC running* method learning run 60 meters in Class V SD Negeri 18 Tanjung Tapang Melawi the academic year 2014-2015 results of the analysis there was an increase from the initial conditions to cycle I and cycle II. From the results of the analysis there is increased movement capability to run 60 meters and learning outcomes in initial conditions (15%), the first cycle (50%), and the second cycle (85%), so that the increase of the initial conditions to cycle II amounting to (50%).

Keywords: *Running 60 Meter, ABC running*

Berlari bisa dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk memberikan olah tubuh kepada anak secara teratur menurut. Bambang Sujiono (2008: 6.20) guru bisa memanfaatkan faktor-faktor gerakan seperti tempat, waktu, dan kekuatan untuk menciptakan berbagai variasi berlari. Lari adalah salah satu cabang olahraga atletik yang banyak disukai. Salah satu jenis lari adalah lari sprint (lari jarak pendek). Lari sprint atau lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Kurangnya pemahaman anak tentang lari dan kurang menyenangkan pembelajaran lari, sehingga anak tidak dapat mengembangkan bakat dan minatnya di bidang lari. Permasalahan ini dapat membuat tujuan pembelajaran yaitu siswa dapat menguasai teknik lari dengan benar kurang berhasil.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, model pembelajaran teknik lari yang dilakukan di SDN 18 Tanjung Tapang selama ini kurang menarik dan membosankan sehingga siswa merasa malas dalam melakukan pembelajaran teknik lari dan akan mengakibatkan tujuan pembelajaran kurang tercapai dengan baik. Untuk itu, peneliti berupaya untuk menyusun pembelajaran lari 60 meter yang menarik, mudah, menantang, menyenangkan untuk dilakukan. Susunan pembelajaran yang dimaksud adalah dengan *ABC running*.

Latihan dasar koordinasi *ABC running* bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat. Lari cepat dengan tahanan tahap ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong atau support phase dan kekuatan khusus. Pada tahap ini dapat menggunakan tahanan dari teman atau suatu alat penangan misalnya ban mobil atau beberapa ban motor, lakukan dengan tidak melebihi berat tahanan, serta guru memperhatikan kaki topang betul-betul lurus dan kontak dengan tanah sesingkat mungkin.

Tujuannya adalah membuat siswa termotivasi melakukan kegiatan belajar teknik lari agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Selain menarik, mudah dilakukan dan menyenangkan, pembelajaran teknik lari 60 meter dengan *ABC running* dapat membuat siswa dapat melakukan teknik lari dengan benar karena dengan *ABC running* bertujuan melatih keterampilan dalam bidang lari.

Telah dilakukan penelitian menurut pendapat Paris Salman (2013) meneliti dengan judul penerapan lari ABC untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek : Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V di SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat dengan hasil kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu dengan penerapan pembelajaran lari *ABC running* dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek pada usia sekolah dasar dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas V SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengembangkan pengembangan pembelajaran teknik lari 60 meter dengan *ABC running*. Sehubungan dengan hal tersebut, maka penulis mengadakan penelitian tindakan dengan judul “Upaya Peningkatan Lari 60 Meter Dengan *ABC Running* Pada Siswa Kelas V SDN 18 Tanjung Tapang Kabuten Melawi.

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: adakah terjadi peningkatan Peningkatan Lari 60 Meter dengan *ABC Running* pada Siswa

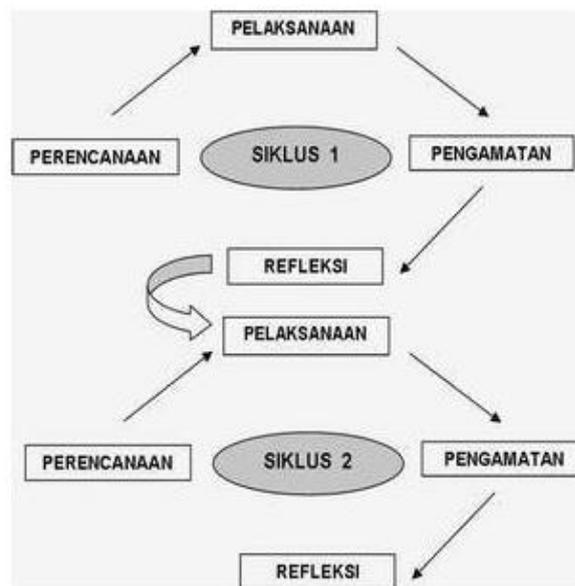
Kelas V SDN 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi?. Adapun tujuan penelitian berguna bagi siswa untuk megembangkan ketrampilan pada bidang lari dan juga untuk meningkatkan kordinasi *ABC running* untuk melatih ketrampilan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan dalam bidang lari.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subjek/objek penelitian (seorang lembaga mayrakat dan lainnya-lainya) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya ”Hadari Nawawi (2012: 67).

Menurut Mulyasa (2009: 10) PTK dapat diartikan sebagai peneliti tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik. Penelitan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Ada empat komponen penting yang selalu ada pada setiap siklus dan menjadi ciri khas penelitian tindakan yaitu plan (rencana), action (tindakan), observe (observasi), reflect (reflektif).

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan Ptk

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VSDN 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi, yang berjumlah 20 anak: 12 perempuan dan 8 laki-laki. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data secara alamiah dimana peneliti berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, mengumpulkan dan menganalisis data serta

melaporkan hasil penelitian. Metode pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran lari 60 meter dengan star berdiri. Analisis dan interpretasi data di perlukan untuk merangkumkan apa yang telah diperoleh, menilai apakah data tersebut berbasis keyataan, teliti dan benar”Nana Syaodih Sukarmadinata (2009: 155). Analisis dan interpretasi data juga di perlukan untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.

Membahas mengenai analisis data kuantitatif, biasanya yang digunakan adalah analisis statistik. Analisis statistik ini juga terbagi atas analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif merupakan suatu teknik analisis yang menggambarkan data-data yang telah terkumpul secara deskriptif sehingga tercipta sebuah kesimpulan yang bersifat umum. Hal tersebut berarti analisis statistik deskriptif mengakumulasikan data secara deskriptif tanpa menguraikan hubungan, menguji hipotesis, bahkan melakukan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

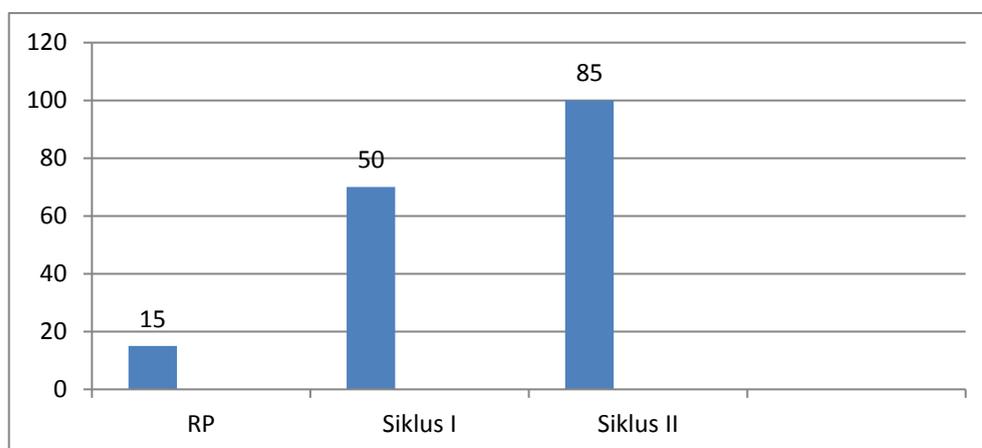
Data nilai siswa hasil evaluasi pada pembelajaran pendidikan penjas kesrek yang dilaksanakan melalui tes lari 60 m dalam dua siklus dapat dilihat pada Tabel 1.di bawah ini:

Tabel 1. Data Penelitian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Evaluasi		
		RP	Siklus 1	Siklus 2
1.	Deni	9,11 dtk	9,11 dtk	9,00 dtk
2.	Ema	9,10 dtk	9,00 dtk	9,00 dtk
3.	Erwin	9,00 dtk	9,00 dtk	8,00 dtk
4.	Isna	9,12 dtk	9,12 dtk	9,00 dtk
5.	Mita	9,00 dtk	8,00 dtk	9,00 dtk
6.	Melda	9,00 dtk	9,00 dtk	8,10 dtk
7.	Kartika	9,10 dtk	9,10 dtk	9,10 dtk
8.	Tresia	10,00 dtk	9,12 dtk	9,11 dtk
9.	Riyo	9,00 dtk	9,00 dtk	8,00 dtk
10.	Ranga	9,11 dtk	9,11 dtk	9,00 dtk
11.	Riyan	9,00 dtk	9,00 dtk	9,00 dtk
12.	Supri yani	9,13 dtk	9,00 dtk	8,00 dtk
13.	Susi	10,00 dtk	10,00 dtk	9,00 dtk
14.	Tito	9.00 dtk	9.00 dtk	8.00 dtk
15.	Ujang	8.11 dtk	8.00 dtk	8.00 dtk
16.	Yanti	9,00 dtk	9,00 dtk	9,00 dtk
17.	Yovina	10,00 dtk	10,00 dtk	9,00 dtk
18.	Zulhermansah	9,11 dtk	9,11 dtk	9,11 dtk
19.	Zulai Vina	9,12 dtk	9,12 dtk	9,00 dtk
20.	Zuliyanti	9,12 dtk	9,12 dtk	9,12 dtk

Skor Rata-rata	3,72	5,48	9,36
Persentase penguasaan siswa	15 %	70 %	100 %
Persentase peningkatan	-	50 %	85 %

Hasil persentase peningkatan tiap pembelajaran Penjaskesrek Kelas V SDN 18 Tanjung Tapang lebih jelas terlihat dari prosentase nilai rata-rata siswa selama dua siklus. Dari data tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan yang signifikan, dalam hal ini proses pembelajaran berhasil dilakukan dengan baik.



Grafik 1. Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan data pratindakan kemampuan gerakan tes lari 60 m dan nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang Kecamatan Ella Hilir Kabupaten Melawi tahun 2014-2015 yaitu nilai ketuntasan rata-rata 10%. Siswa yang berada pada kriteria tuntas. Dihitung melalui deskripsi data pratindakan yang telah diperoleh tersebut, masing-masing aspek menuju kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi lari 60 m dan nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang Kecamatan Ella Hilir dengan *ABC running*. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan dalam 2 siklus masing-masing.

Deskripsi Hasil Siklus I

1. Perencanaan Tindakan 1

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 6 November 2015 di SDN 18 Tanjung Tapang Kecamatan Ella Hilir Kabupaten Melawi. Peneliti (sekaligus sebagai guru penjas), dan rekan guru yang lain mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilaksanakan dalam proses penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut guru bersama peneliti merencanakan tindakan I, kegiatan tersebut sebagai berikut :

- a. Peneliti bersama guru merancang scenario pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lari jarak 60 meter, yaitu dengan langkah sebagai berikut:
 - 1) Peneliti menjelaskan materi.
 - 2) Peneliti memberikan contoh teknik dasar lari jarak 60 meter pada siswa.
 - 3) Peneliti dan siswa melakukan refleksi terhadap proses belajar mengajar yang telah dilakukan
- b. Peneliti dan guru menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk materi pokok lari jarak 60 meter pada siswa kelas V.
- c. Guru bersama peneliti membuat media yang diperlukan dalam pembelajaran lari jarak 60 meter.
- d. Peneliti dan guru menyusun instrument penelitian, yaitu berupa tes dan non tes. Instrumentes dinilai dari hasil praktek lari jarak 60 meter sedangkan instrumen non tes di nilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

2. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan ini direncanakan pada hari Jumat, 6 November 2015 di halaman sekolah. Pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan skenario pembelajaran pada siklus ini, pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan sekaligus melakukan observasi yang dibantu oleh guru mitra. Materi pelaksanaan tindakan I pada pertemuan I adalah model pembelajaran dengan *ABC running* tujuannya untuk meningkatkan kemampuan pada teknik dasar lari jarak 60 meter.

- a. Pendahuluan
 - 1) Kegiatan PB Pendahuluan.
 - 2) Guru mengecek kehadiran siswa.
 - 3) Guru memimpin berdoa.
 - 4) Guru mengecek kehadiran.
 - 5) Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan Hitam dan Hijau
- b. Kegiatan Inti

Waktu yang digunakan dalam kegiatan inti kurang lebih 50 menit. Kegiatan ini diawali dengan beberapa tahap yaitu menjelaskan teknik dasar lari 60 meter dengan *ABC running*, teknik dasar berlari dan melakukan gerak dasar mencapai garis

- c. Penutup

Siswa dibariskan dua bersap. Guru memberi evaluasi dan koreksi serta memuji siswa yang melakukan lari 60 meter dengan cepat. Pembelajaran ditutup dengan do'a dan siswa dibubarkan.

3. Hasil Pengamatan

Dengan cara melakukan pengamatan dan pencacatan secara sistematis terhadap gejala atau fenomena yang ada dalam objek penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang teknik dasar lari 60 meter dengan *ABC running* dan melakukan teknik dasar mencapai garis finish. Dalam penelitian data yang diperoleh dengan cara mencatat secara langsung objek yang diteliti. Proses pembelajaran pada penelitian ini yang mempunyai tujuan

untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lari jarak 60 meter dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar diperoleh gambaran tentang motivasi dan aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, yaitu: siswa yang aktif selama pemberian materi lari 60 meter sebesar 50% sedangkan yang 40% tampak tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan. Pada saat peneliti memberikan materi, guru menghitung siswa yang aktif dan tidak aktif serta guru membantu menilainya.

Beberapa kelemahan yang dimiliki oleh peneliti: Peneliti belum bisa memberi semangat kepada siswa untuk melakukan teknik lari dengan benar. Posisi peneliti terlalu banyak di depan sehingga barisan di belakang kurang terkontrol. Sedangkan dari siswa siswi ditemukan beberapa kekurangan: Siswa kesulitan melakukan teknik dasar lari 60 meter. Siswa yang berbaris di belakang kurang memperhatikan penjelasan dari guru.

4. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- a. Agar siswa tidak merasa bosan dengan pembelajaran yang disajikan, maka peneliti memberikan penjelasan teknik dasar lari dengan benar, untuk meningkatkan kemampuan lari 60 meter.
- b. Peneliti tidak harus selalu di depan saat memberi penjelasan kepada siswa. Sehingga mengetahui siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru.
- c. Untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan pembelajaran, sebaiknya peneliti memberikan hadiah atau berupa pujian dengan memberi nilai tambah kepada siswa.

Deskripsi Hasil Siklus II

1. Perencanaan Tindakan II

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 27 November 2015 di SDN18 Tanjung Tapang Kecamatan Ella Hilir Kabupaten Melawi. Peneliti menyampaikan segala kelebihan dan kekurangan selama proses belajar mengajar gerak dasar lari jarak 60 pada Siklus I. Untuk mengatasi berbagai kekurangan yang ada, akhirnya peneliti (sebagai guru penjas) mengambil keputusan. Peneliti memberi pola pembelajaran yang sama pada siklus II tujuannya agar anak tidak bosan dan dapat melakukan dengan baik. Saat memberi penjelasan, peneliti harus menyertakan contoh yang baik dan benar, sehingga siswa cepat mengerti. Posisi peneliti harus berpindah-pindah, mendekati siswa yang kurang bersemangat atau kurang memahami dan memberi koreksi gerakan yang masih salah. Peneliti memberikan hadiah berupa pujian bagi siswa yang aktif dan memperoleh nilai tertinggi saat proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut peneliti merencanakan tindakan II, kegiatan tersebut sama dengan tindakan pada siklus I.

2. Pelaksanaan Tindakan II

Pelaksanaan ini direncanakan pada hari Jumat, 27 November 2015 di halaman sekolah. Pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan skenario pembelajaran pada siklus ini, pembelajaran dilakukan oleh peneliti

dan sekaligus melakukan observasi. Materi pelaksanaan tindakan II adalah model pembelajaran dengan *ABC running*, tujuannya untuk meningkatkan kemampuan pada teknik dasar lari 60 meter. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut sebagai berikut : Kegiatan pendahuluan, siswa dibariskan 2 bersap, guru memimpin berdoa, dilanjutkan dengan absen untuk mengetahui kehadiran siswa. Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran tentang gerak dasar lari 60 meter. Guru memberikan pemanasan ke dalam bentuk lari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali.

Kegiatan inti meliputi waktu yang digunakan dalam kegiatan inti kurang lebih 50 menit. Kegiatan inti diawali dengan beberapa tahap yaitu menjelaskan teknik berlari dengan start berdiri dan melakukan teknik dasar mencapai garis finish. Guru memberikan contoh dan siswa menirukan.

Guru tetap memberikan contoh dan mengoreksi kesalahan siswa bahkan memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya. Penilaian dilakukan oleh guru penjas. Siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes. Nilai yang diberikan sebagai nilai akhir yaitu dengan nilai yang terbaik dari kesempatan yang diberikan.

Pada kegiatan penutup, siswa dibariskan 2 bersap. Guru memberi evaluasi dan koreksi serta memuji siswa yang melakukan lari 60 meter dengan cepat. Pembelajaran ditutup dengan berdoa dan siswa dibubarkan.

3. Hasil Pengamatan II

Dari hasil Pengamatan untuk mengetahui kekurangan pada siklus I sudah biasa diatasi atau belum. Suasana selama kegiatan belajar mengajar sangat kondusif, tertib dan siswa tampak bersemangat. Sebelum pengambilan nilai dilakukan, guru memberikan pembelajaran dan mengulang materi. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya, bahkan ada yang ingin mencoba kembali, yang artinya siswa sangat merespon pelajaran yang dijelaskan.

Pada pengambilan tes nilai, banyak siswa yang sudah mampu melakukan teknik dasar lari jarak 60 meter dengan baik dan benar, namun tetap masih ada yang belum melakukan dengan baik. Dalam penelitian data yang diperoleh dengan cara mencatat secara langsung objek yang diteliti yaitu siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi.

Dari hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran dapat diperoleh data penelitian pada Siklus II, sebagai berikut : Siswa yang aktif selama pemberian materi sebesar 85%, sedangkan 13% masih ada sedikit yang tidak memperhatikan penjelasan dari guru. Siswa yang mampu melakukan teknik lari 60 m dengan sempurna dan cepat. Mendapat nilai yang baik adalah 90% dan 10% belum sempurna. Dan seluruh siswa berjumlah 100% merasa senang dengan model pembelajaran dengan *ABC running* oleh guru

4. Refleksi

Secara umum semua kelemahan yang ada dalam proses pembelajaran lari 60 m dengan *ABC running* pada Siklus II sudah dapat diatasi dengan baik. Peneliti sudah berhasil membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti seluruh proses kegiatan belajar mengajar. Khususnya lari 60m dilaksanakan dengan tertib. Peneliti mampu merespon siswa terhadap stimulus yang diberikan.

Dan siswa merasa bersemangat dalam proses pembelajaran yang disajikan dengan baik, meskipun masih ada kekurangan yang harus lebih disempurnakan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada Siklus I dan Siklus II dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan kualitas pembelajaran baik proses maupun hasil kemampuan teknik dasar lari 60 meter dari siklus I sampai dengan pelaksanaan siklus II. Pada Siklus I, guru masih belum terbiasa melakukan pembelajaran lari 60 meter, masalah yang dimunculkan guru belum begitu mendapat respon dari siswa. Namun guru berhasil membimbing siswa dalam melakukan berbagai teknik lari, meskipun masih banyak siswa yang mengalami kesulitan. Hal ini terjadi karena guru belum bisa mengorganisasikan waktu.

Pada siklus I, hampir seluruh siswa sudah mengerjakan evaluasi, ini berarti siswa telah memiliki kesiapan belajar pada pertemuan berikutnya. Masih adanya siswa yang tidak mengerjakan evaluasi dan kesulitan dalam menyelesaikannya, disebabkan kurang pemahamannya siswa akan materi yang disampaikan

Rata-rata skor yang diperoleh dari hasil evaluasi siklus I adalah 70%. Siswa yang telah tuntas hasil belajarnya sebanyak 11 orang, dan yang belum tuntas sebanyak 9 orang. Jadi siklus I sudah berhasil meningkatkan hasil belajar siswa dari sebelumnya, namun karena rata-rata skor dan ketuntasan belajar belum mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan, maka dilakukan siklus II

Keaktifan siswa dalam kriteria baik, dengan kriteria baik. Jadi pada siklus II, keaktifan siswa sudah mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya. Hal ini berarti siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran lari 60 meter.

Berdasarkan tindakan tersebut, peneliti telah berhasil menerapkan model pembelajaran dengan *ABC running* untuk menarik siswa dan meningkatkan kemampuan lari 60 meter. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru agar lebih efektif dan kreatif dalam melaksanakan pembelajaran.

Pada siklus II, kinerja guru mengalami peningkatan yang cukup signifikan, dan guru sudah melaksanakan pembelajaran dengan sangat baik.

Rata-rata nilai yang diperoleh dari hasil evaluasi siklus II adalah 85%. Siswa yang telah tuntas hasil belajarnya sebanyak 15, dan 5 siswa belum tuntas hasil belajarnya

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dengan demikian kiranya dapat disimpulkan bahwa dengan metode *ABC running* Siswa SDN 18 Tanjung Tapang Kecamatan Ella Hilir Kabupaten Melawi tahun 2014-2015 dalam pembelajaran Lari 60 meter. Dari analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal (pra tindakan) ke siklus I dan siklus II yang cukup baik dan dikategorikan berhasil. Kondisi awal (pra tindakan) ketuntasan hasil belajar yang dicapai 15% , pada siklus I meningkat menjadi 50 % dan pada siklus II peningkatan yang dicapai sangat signifikan yaitu mencapai 85%. Disamping berdasarkan data

yang diperoleh selama penelitian menunjukkan ketuntasan hasil belajar yang meningkat, melalui penelitian tindakan kelas ini juga membuktikan secara valid dan teruji bahwa penerapan metode yang tepat dengan model permainan membuat pembelajaran lebih efektif dan disenangi anak. Penerapan media bantu yang sesuai juga berperan didalam membantu menumbuhkan minat anak untuk lebih berperan aktif didalam pembelajaran.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada guru penjas diwilayah Kabupaten Melawi dan sekitarnya sebagai berikut : 1. Apabila guru penjas mengalami kesulitan dalam mengajar materi lari 60 meter sebaiknya menggunakan metode ABC ranning untuk mengatasinya. 2. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajar. 3. Siswa hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam menyerap materi, meningkatkan disiplin, kerja sama sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu siswa hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas belajarnya. 4. Siswa hendaknya mau menggunakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar. 5. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Bambang Sujiono. 2008.*Megajar Dan Melatih Atletik*. Bandung. PT Remaja Rosdaka.
- Mulyasa.2009.*Peneliti Tindakan Kelas*. Bandung:CV Pustaka Setia.
- Nawawi, Hadari. 2012.*Pengantar Pendidikan*. Penerbit Erlangga.
- Paris, Salman. 2013.*Penerapan Lari Abc Untuk Meningkatkan Kualitas Gerak Dasar Lari Jarak Pendek : Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V Di SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat*.S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. Tersaji Online Di: [Http://Repository.Upi.Edu/1741/](http://Repository.Upi.Edu/1741/). Di Download Tanggal 18 Agustus 2015.
- Supmadita,Nana Syhaodih. 2009.*Megajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdaka.