

**HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER MELALUI
METODE *PART WHOLE PART* DI SDN 19 DANDI**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
AKSA RINI
NIM F1102141052**



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

**HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER MELALUI
METODE *PART WHOLE PART* DI SDN 19 DANDI**


ARTIKEL ILMIAH


**AKSA RINI
NIM F1102141052**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

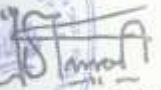

Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002



Mimi Haetami, M.Pd
NIP 197505222008011007

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dekan FKIP


Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014


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

HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER MELALUI METODE *PART WHOLE PART* DI SDN 19 DANDI

Aksa Rini, Victor Simanjuntak, Mimi Haetami

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Email: aksarini23@ymail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 meter melalui metode Part Whole Part (bagian perbagian) pada siswa-siswi kelas V SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau yang berjumlah 27 siswa terdiri dari putra 12 dan putri 15. Pada siklus I siswa terdapat hasil siswa yang tuntas berjumlah 12 siswa atau sebesar 44,4% sedangkan siswa dan yang belum tuntas berjumlah 15 siswa atau sebesar 55,6% dilanjutkan ke siklus II diperoleh peningkatan luar biasa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada. Data ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lari *sprint* 60 meter melalui metode *part whole part*.

Kata Kunci: Lari *Sprint* 60 Meter, Metode *Part Whole Part*

Abstract: This study aims to improve learning outcomes sprint 60 meters through methods Part Whole Part (section partially) on the students of class V SDN 19 Dandi Sekadau . Forms of research is classroom action research . Subjects in this study were students of class V SDN 19 Dandi Sekadau totaling 27 students consisting of 12 sons and daughters of 15. In the first cycle students are students who complete results amounted to 12 students or 44.4 % , while the students and who have not completed totaled 15 students or 55.6 % amounting to proceed to the second cycle gained tremendous increase in the category completed all the graduate students numbered 27 students and unfinished amounted to 0 or does not exist. This data shows an increase learning outcomes sprint 60 meters through the whole spare parts method.

Keywords: *Running Sprint 60 Meter, Part Whole Part Methods*

Pendidikan merupakan program dan sekaligus kegiatan yang sangat penting bagi setiap kehidupan manusia atau masyarakat, karenadengan pendidikan setiap individu atau masyarakat akan dapat meningkatkan kesejahteraan kehidupan generasi mendatang. Pengertian dan batasan pendidikan jasmani bukan tidak berubah, sebab pada situasi dan saat tertentu masyarakat mempunyai pandangan untuk mengadakan pengubahan rumusan batasan pendidikan jasmani, pengubahan selalu dijiwai oleh subjektivitas perumus, atau karena tujuan yang akan dicapai.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu bola besar, bola kecil, senam, dan atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati siswa yang ada dalam kurikulum baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), maupun sekolah menengah atas (SMA), bahkan di perguruan tinggi seperti program studi penjasokesrek. Atletik juga merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmanis serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, danemosional yang serasi, selaras, dan seimbang”. Atletik adalah aktivitas jasmani yang berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, danlempar. Dalam nomor lari terdiri dari sprint, lari gawang, lari estafet dan maraton.

Lari sprint merupakan satu diantara nomor lari dalam cabang atletik dan juga termasuk dalam sebuah materi yang diajarkan di sekolah. Menurut Khomsin (2011:6), “sprint atau lari cepat merupakan kemampuan dasar pada cabang atletik”. Kemampuan dasar lari sprint yang benar merupakan yang harus dikuasai oleh siswa, indicator dari kemampuan berlari sprint yang benar tersebut antara lain adalah siswa mampu mengontrol tubuh pada saat start, mengontrol tubuhnya saat berlari, dan mengontrol tubuhnya pada saat melintasi garis finish. Sprint yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, danjenislari yang efisien.

Dalam proses pembelajaran lari sprint siswa-siswi masih kurang aktif dalam pembelajaran, pada saat start masih banyak siswa yang salah dalam posisi tangan dan tekukan kaki, begitu juga pada saat berlari posisi tangan tidak diayun, badan terlalu tegak saat berlari yang mengakibatkan kurang maksimalnya hasil lari. Berdasarkan hasil pembelajaran secara terus menerus siswa SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau khususnya kelas V dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lari sprint ditemukan masalah yaitu siswa bosan dengan materi lari sprint

karena metode yang guru ajarkan kurang menarik yang mengakibatkan siswa cepat bosan dalam proses pembelajaran atletik khususnya lari.

Berdasarkan masalah yang dipaparkan, maka perlu adanya upaya yang harus dilakukan untuk menghindari permasalahan yang terjadi. Menurut penulis upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengubah metode pembelajaran dengan metode yang lain salah satunya adalah dengan metode part whole part (bagian perbagian).

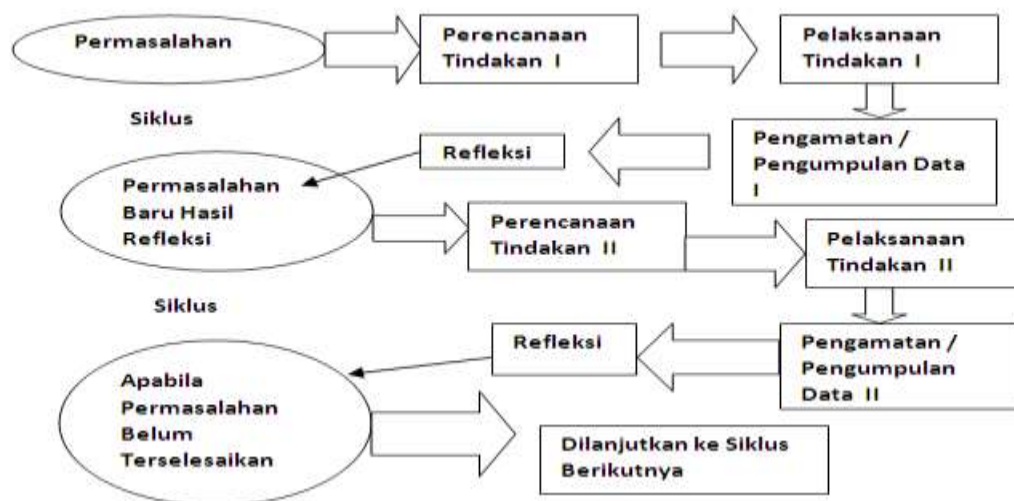
menurut Beltasar Tarigan (2008 : 76-84), “metode Part Whole Part (bagian perbagian) adalah siswa mempelajari dan menguasai bagian-bagian dari suatu aktivitas gerak dalam olahraga permainan, maka selanjutnya bagian-bagian tersebut digabungkan kembali menjadi aktivitas yang lengkap dan menyeluruh”. Jadi metode Part Whole Part (bagian perbagian) adalah metode pembelajaran yang menggunakan bentuk kemampuan dengan cara dipelajari, dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti berkenan untuk melakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 meter dengan metode *part whole part* (bagian perbagian) pada siswa kelas V SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Adapun desain PTK dan penjelasan untuk masing-masing tahap dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar
Desain Penelitian Tindakan Kelas

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau yang berjumlah 27 siswa terdiri dari putra 12 dan putri 15.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian dua siklus (empat kali pertemuan) dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda tetapi saling berkaitan. Dalam pelaksanaannya, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya. Berikut adalah rancangan pelaksanaan penelitian pada siswa kelas 5 SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau.

Siklus I (2 kali pertemuan)

Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan bersamaan dengan waktunya pelaksanaan tindakan latihan. Dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan dalam bentuk lembar observasi.

Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Refleksi meliputi kegiatan analisa latihan dan sekaligus menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mendapat gambaran mengenai dampak tindakan terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint*.

Siklus II (2 kali pertemuan)

Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh observer yang sama yaitu tim peneliti dalam penelitian ini. Pengamatan pada siklus 2 dilakukan pada akhir siklus 2. Variabel yang diamati dengan menggunakan lembar observasi masih sama dengan yang digunakan pada siklus 1.

Refleksi

Untuk mengukur tampilan unjuk kerja siswa, pada akhir pertemuan diberikan tes untuk mengukur hasil belajar siswa sebagai tampilan unjuk kerja pada siklus 2. Mengkaji hasil dari siklus 2 yaitu pada materi peningkatan lari *sprint* dengan tingkat ketuntasan secara klasikal yang berlaku 70 maka penelitian dihentikan dan jika pada siklus dua tidak mencapai target 70 maka penelitian harus dilanjutkan dengan siklus tiga sampai target peningkatan kemampuan kemampuan lari *sprint* 60 meter mencapai 70.

Teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri beberapa tahapan tes awal merupakan tes yang diberikan pada siswa sebelum adanya perlakuan. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan tes keterampilan lari *sprint* 60 meter pada siswa secara individu dengan menggunakan instrumen observasi

rubrik penilaian. Berikut instrument penilaian dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Skor Penilaian Tes Lari *Sprint* 60 Meter

No.	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	Posisi sebelum berlari				
	1. Posisi badan sebelum melakukan lari jarak pendek				
	2. Tumpuan kaki pada saat sebelum melakukan start				
	3. Posisi tangan pada saat start sebelum berlari				
	4. Arah pandangan				
2	Posisi saat berlari				
	1. Arah pandangan lurus ke depan				
	2. Posisi kaki pada saat berlari				
	3. Posisi tangan pada saat berlari				
3	Posisi setelah memasuki garis finish				
	1. Pandangan mata ke depan				
	2. Sikap badan membusungkan dada				
	3. Posisi tangan ditarik ke belakang				
Jumlah Skor Maksimal :					

Sumber: Dikdik Zafar Sidik (2010:14)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal yang dapat diperoleh siswa adalah 40 (10x4 sub indikator) dan skor minimalnya adalah 10 (1x10 sub indikator).

Setelah menemukan criteria tingkat penguasaan kompetensi mata pelajaran, selanjutnya penulis menentukan criteria tingkat penguasaan materi lari *sprint* 60 meter dalam pendekatan kompetisi, sebagai berikut:

Skormaksimal	: 40 (4x10 indikator)
Skor minimal	: 10 (1x10 indikator)
Jumlah sub indikatorpenilaian	: 10

Dengan kategori penilaian sebagai berikut :

Skor 41 sampai dengan 50 dikategorikan A (Sangat Baik)

Skor 31 sampai dengan 40 dikategorikan B (Baik)

Skor 21 sampai dengan 30 dikategorikan C (Cukup)

Skor 11 sampai dengan 20 dikategorikan D (Kurang)

Skor 0 sampai dengan 10 dikategorikan = E (Sangat Kurang)

Teknik Analisis Data

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 70% penguasaan materi sehingga indicator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 70%. Jika pencapaian sudah 70% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan sebuah metode pembelajaran akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa seperti metode metode part whole part, berdasarkan hasil penelitian maka penelitian untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan metode part whole part dapat menghasilkan hasil belajar yang baik bagi siswa dan sebagai solusi serta harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lari sprint 60 meter pada siswa menggunakan metode part whole part sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahan khususnya lari sprint 60 meter menjadi sangat berbeda.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lari sprint 60 meter tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lari sprint 60 meter sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Pembahasan

Proses pengumpulan data ditempuh langkah-langkah sebagai berikut: (1) Mengambil data tes Prasiklus hasil belajar lari sprint 60 meter (2) Melakukan Tindakan Siklus I dan II (3) Melakukan evaluasi tentang hasil belajar lari sprint 60 meter.

Deskripsi Hasil Tes Pre Implementasi (Prasiklus)

Sesuai dengan rancangan penelitian yang tercantum didalam waktu penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementasi).

Hal ini dimaksudkan agar hasil tes ini berguna sebagai data awal (input) bagi peneliti untuk mendapatkan data awal, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan lari sprint 60 meter. Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran lari sprint 60 meter yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lari sprint 60 meter. Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lari sprint 60 meter, ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1
Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Pra Siklus Lari Sprint 60 Meter

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	10	37 %
Belum Tuntas	17	63 %
Jumlah	27	100 %

Melihat dari Tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 37% (10 siswa), siswa yang belum tuntas 63% (17 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari sprint 60 meter pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Dandi menggunakan metode part whole part untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan lari sprint 60 meter, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis. Berikut data hasil penelitian siklus I yang telah dilaksanakan dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Siklus 1 Lari Sprint 60 Meter

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	12	44,4 %
Belum Tuntas	15	55,6 %
Jumlah	27	100 %

Melihat dari tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 12 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yaitu sebesar 44,4% dan yang belum tuntas sebanyak 15 siswa yaitu sebesar 55,6%. Hal ini menandakan bahwa ada peningkatan dari tindakan yang dilakukan melalui metode part whole part sehingga dapat memperbaiki masalah hasil belajar lari sprint 60 meter.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

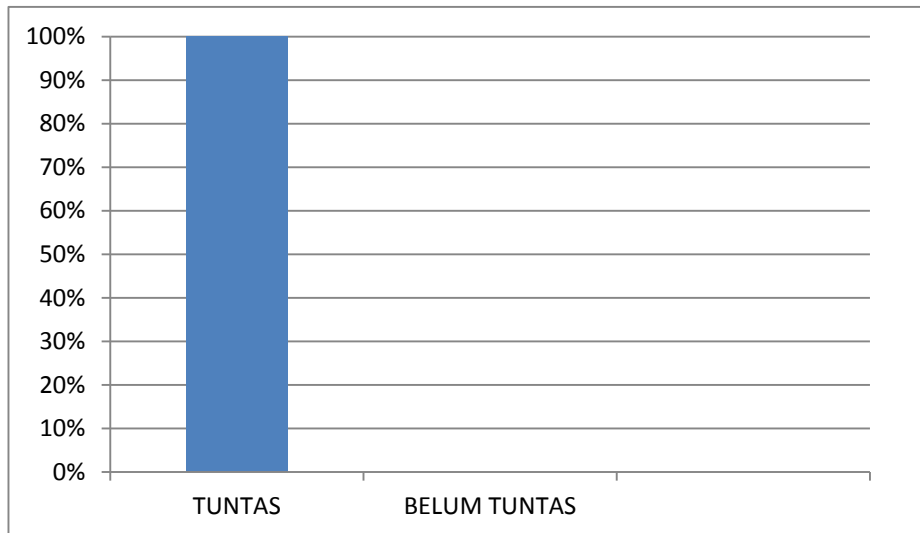
Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lari sprint 60 meter yang bertujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 44,4% , pada siklus II terjadi peningkatan yang sama yaitu sebesar 55,6%, sebagaimana tampak pada tabel 3 berikut:

Tabel 3
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa		KKM	Nilai
Tuntas	27	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	27	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	91,11

Tabel 3 menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lari sprint 60 meter pada siswa kelas V SDN 19 Dandi Kabupaten Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 44,4% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 55,6%.



Grafik
Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Grafik ini menunjukkan bahwa keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lari *sprint* 60 meter tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar lari *sprint* 60 meter siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lari *sprint* 60 meter melalui metode *part whole part* dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lari *sprint* 60 meter pada siswa. Pada Siklus II ini pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui pendekatan bermain dinyatakan berhasil.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode *part whole part* memberikan dampak positif pada siswa. Pada siklus I siswa terdapat hasil siswa yang tuntas berjumlah 12 siswa atau sebesar 44,4% sedangkan siswa dan yang belum tuntas berjumlah 15 siswa atau sebesar 55,6% dilanjutkan ke siklus II

diperoleh peningkatan luar biasa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Adapun saran yang dapat di rekomendasikan: (1) Sebaiknya pendidik harus bisa memahami karakter siswanya dikelas agar pada saat persiapan dan proses pelaksanaan pembelajaran siswa merasa pikiran akan masuk ke dalam materi pembelajaran. (2) Penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan menghasilkan hasil belajar yang memuaskan terlebih jika seorang pendidik yang mempunyai pengetahuan seputar metode pembelajaran yang luas tentu akan lebih mendukung terciptanya hasil belajar yang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

Muhajir. (2006). **Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani**. Bandung: Ghalia Indonesia.

Yunus, M. (1992). **Teknik dan Peraturan Bolavoli**. Bandung: PT. Gamas.

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.