

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR LARI 40 METER  
MELALUI METODE *PICTURE AND PICTURE* KELAS IIA  
SDS KRISTEN KANAAN KUBU RAYA**

**ARTIKEL PENELITIAN**

Oleh :

**SIGIT RIYANTO  
NIM. F38010052**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2017**

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR LARI 40 METER**

**MELALUI METODE *PICTURE AND PICTURE* KELAS IIA**

**SDS KRISTEN KANAAN KUBU RAYA**

**ARTIKEL PENELITIAN**

Oleh :

**SIGIT RIYANTO**  
**NIM. F38010052**

Disetujui,

Pembimbing I,



**Mimi Haetami, M.Pd**  
**NIP. 197505222008011007**

Pembimbing II,



**Fitriana Puspa Hidasari, M.Or**  
**NIP. 199604262015042003**

Mengetahui,

Dekan FKIP



**Dr. H. Martono, M. Pd**  
**NIP. 196803161994031014**

Ketua Jurusan IKOR



**Prof. Dr. Victor G. Manjuntak, M. Kes**  
**NIP. 195505251976031002**

# UPAYA MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR LARI 40 METER MELALUI METODE *PICTURE AND PICTURE* KELAS IIA SDS KRISTEN KANAAN KUBU RAYA

**Sigit Riyanto, Mimi Haetami, M.Pd, Fitriana Puspa Hidasari, M.Or**

Prodi Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

*E-mail: sigit\_r4192@yahoo.com*

## ***Abstract***

*Problem of the research is how the picture and picture method can increase the learning outcomes locomotor movement in 40 metres run to students grade IIA SDS Kristen Kanaan Kubu Raya Regency. The purpose of this research is to know the effort increasing locomotor movement in 40 metres run through picture and picture method to students grade IIA SDS Kristen Kanaan Kubu Raya Regency. Research methodology is Descriptive method with Classroom Action Research. Subject of the research was 23 student grade IIA from elementary school. Technique of data analysis was percentage achieved mastery. The result of the research can be concluded that learning with picture and picture method can increase the learning outcomes of locomotor movement in running about 40 metres in every single action given. Before treatment given, the mastery of the students was only 4,35%, then in cycle 1 increases become 39,13%, after treatment given cycle 2 the learning increases become 78,26%.*

***Keywords:*** *Picture and Picture, Locomotor, 40 Metres Run.*

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Dini Rosdiani, 2012: 23). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki ranah penting dalam proses pembelajaran peserta didik, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam ranah psikomotor, gerak-gerak dalam pendidikan jasmani memiliki kaitan yang erat dengan kemampuan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik baik khusus maupun kompleks.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu berhubungan dengan proses gerak. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Menurut Husdarta (2011: 9) secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak (peserta didik), karena gerak merupakan kebutuhan

yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

Kemampuan gerak merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah khususnya jenjang Sekolah Dasar. Pengembangan gerak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan secara sistematis, dari gerak dasar sampai gerak yang lebih kompleks atau bervariasi, yang biasanya sering digunakan dalam melakukan permainan dan olahraga. Gerak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah gerak dasar.

Gerak dasar terdapat 3 bagian, yaitu: gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor adalah (gerakan berpindah tempat) di mana bagian tubuh tertentu bergerak dan berpindah tempat, misalnya jalan, lari, dan loncat. Gerak non-lokomotor (gerak tidak berpindah tempat) di mana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat, misalnya mendorong, menarik, menekuk, memutar. Gerak manipulatif dimana ada sesuatu yang digerakkan oleh benda atau alat, misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan sesuatu. Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh peserta didik Sekolah Dasar sejak dini.

Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan dan diterampilkan di jenjang Sekolah Dasar disamping

gerak dasar lainnya yaitu gerak non-lokomotor dan manipulatif. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu bagian terpenting dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang merupakan pokok bahasan dan materi yang diajarkan di jenjang Sekolah Dasar.

Gerak dasar lokomotor merupakan dasar dari berbagai keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar peserta didik dapat melaksanakan dengan baik dan benar tanpa ada beban sedikitpun saat melakukan gerakan. Gerak lokomotor diartikan sebagai gerak yang berpindah tempat. Gerak lokomotor merupakan jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh, yaitu: perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Jenis gerakan lokomotor yaitu: berjalan, berlari, melompat, meloncat, melayang dan jenis gerakan lainnya yang ditandai dengan perubahan tempat. Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat (*sprint*), lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya.

Menurut Syamsu Yusuf L.N dan Nani M. Sugandhi (2012: 59), Fase atau usia sekolah dasar (7-12 tahun) ditandai dengan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Para peserta didik Sekolah Dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan

serta rasa kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menuntut kemampuan dan keterampilan gerak lokomotor. Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah khususnya Sekolah Dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan yang sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan tersebut, ternyata peserta didik Sekolah Dasar mengalami kendala atau kesulitan, karena pada masa kanak-kanak kemampuan gerak lokomotor baru berkembang dan kurang perhatian khususnya dari orangtua, sehingga pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak dapat dipraktikkan secara maksimal.

Saat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lapangan khususnya gerak dasar lokomotor lari, peserta didik khususnya kelas IIA SDS Kristen Kanaan Kabupaten Kubu Raya sering mengalami kesalahan dan hambatan dalam melakukan gerak dasar lokomotor lari. Selain jam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dalam keseharian di sekolah, peserta didik juga mengalami kesalahan dalam melakukan gerak lokomotor lari. Selain itu, peserta didik juga sebagian besar belum bisa membedakan bagian-bagian tubuh mereka, seperti tangan kanan, tangan kiri, kaki kanan dan kaki kiri, jadi saat melakukan gerak lokomotor lari sering mengalami kendala dalam gerakan tubuh.

Gerak berlari peserta didik dalam proses pembelajaran ditandai dengan postur tubuh terlalu tegap dan kurang koordinasi antara ayunan

tangan dan kaki, ayunan tangan terlalu tinggi, sering melihat ke belakang. Gerakan saat berlari tangan tidak di depan dada, tangan kurang koordinasi dengan kaki, tangan selalu ke samping, pandangan sering ke atas. Pada saat berlari sering terjatuh dikarenakan kurangnya keseimbangan pada tubuh. Selain itu, faktor yang mempengaruhi gerak lokomotor lari peserta didik sering mengalami kesalahan dan minimnya waktu aktivitas jasmani peserta didik di luar jam sekolah yang mengakibatkan gerak lokomotor lari menjadi kurang benar.

Menurut Scott W. Donkin dan Gerard Meyer (2005: 193) membawata bahu dapat membuat tubuh tidak seimbang. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka seorang Guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai salah satunya dengan menggunakan cara metode. Menurut Abu Ahmadi dan Joko Tri prasetya (2005: 52) metode mengajar adalah suatu pengetahuan tentang cara-cara mengajar yang dipergunakan oleh seorang guru atau instruktur. Metode mengajar adalah alat yang dapat merupakan bagian dari perangkat alat dan cara dalam pelaksanaan suatu strategi belajar mengajar (Hasibuan dan Moedjiono, 2012: 3).

Metode penyampaian yang digunakan pada saat proses pembelajaran hendaknya mengarah pada proses pembelajaran gerak lokomotor lari, tidak membuat peserta didik bosan, menyenangkan, dan mampu membantu mengarahkan pada gerak lokomotor lari yang benar. Hal-

hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan suatu metode salah satunya adalah metode mengajar yang dipergunakan harus dapat membangkitkan motif, minat, atau gairah siswa (Abu Ahmadi dan Joko Tri prasetya, 2005: 53). Melalui metode, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar peserta didik di Sekolah Dasar khususnya gerak lokomotor lari.

Guru bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jarang sekali memperbaharui model-model metode pengajaran yang diterapkan untuk meningkatkan proses pembelajaran kemampuan gerak dasar lokomotor lari, sehingga hal ini mendorong peneliti untuk mencoba metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari peserta didik khususnya kelas IIA di SDS Kristen Kanaan Kabupaten Kubu Raya.

Jenis metode yang akan diteliti adalah metode *picture and picture*. Dalam terjemahan kamus bahasa Inggris-Indonesia, *picture and picture* artinya gambar dan gambar. Metode *picture and picture* adalah suatu metode belajar yang menggunakan gambar yang dipasangkan atau diurutkan menjadi urutan logis (Hamdani, 2011: 89). Menurut Joko Mursitho (2011: 35) metode ini sangat cocok untuk anak-anak usia 7 – 10 tahun, usia 11 – 15 tahun, dan usia 16 – 20 tahun.

Oleh karena itu, metode ini lebih mudah diterapkan dan sesuai dengan karakter usia peserta didik Sekolah Dasar yang suka bentuk-bentuk gambar. Metode tersebut mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam proses pembelajaran salah

satunya yang berhubungan dengan kemampuan gerak dasar lokomotor lari. Di samping itu, model metode ini lebih mudah digunakan dan diterapkan pada peserta didik jenjang Sekolah Dasar khususnya kelas IIA di SDS Kristen Kanaan Kabupaten Kubu Raya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (Suharsimi Arikunto, 2013:137). Penelitian tindakan kelas ini mengacu pada model Kurt Lewin (Saur Tampubolon, 2014: 26).

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IIA SDS Kristen Kanaan Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 23 peserta didik yang terdiri dari 13 anak laki-laki dan 10 anak perempuan.

Penelitian ini dilaksanakan di SDS Kristen Kanaan, Jalan Sungai Raya Dalam, Komplek Taman Bougenville, Desa Sungai Raya Dalam, Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September 2016 sampai dengan selesai.

Alat-alat dalam mendukung proses penelitian adalah: (1) Camera, berfungsi sebagai alat perekam semua kejadian selama pelaksanaan penelitian berlangsung. (2) Gambar-gambar orang sedang berlari, berfungsi sebagai metode *picture and picture* dalam meningkatkan gerak lokomotor lari jarak 40 meter. (3) Papan tulis, berfungsi sebagai alat untuk meletakkan gambar-gambar

gerakan lokomotor lari jarak 40 meter. (4) Tali rafia, berfungsi sebagai pembatas antara pelari satu dengan pelari yang lainnya. (5) Peluit, berfungsi sebagai alat penanda suatu perintah. (6) Format penilaian dan alat tulis, berfungsi sebagai catatan dan penghitung hasil tes.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kisi-kisi penilaian yang terdiri dari delapan aspek penilaian gerak lokomotor lari jarak 40 (Dikdik Zafar Sidik (2013: 15)

Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan analisis deskriptif persentase yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus. Adapun rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{\text{Post Rate} - \text{Base Rate}}{\text{Base Rate}} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase  
Post rate = Nilai sesudah diberikan tindakan  
Base rate = Nilai sebelum diberikan tindakan

Indikator kinerja merupakan kondisi atau target yang diharapkan atau yang ingin dicapai Sarwiji Suwandi (2012: 66). Indikator kinerja merupakan rumusan kinerja yang akan dijadikan acuan dalam menentukan keberhasilan atau keefektifan. Peneliti menetapkan indikator kinerja dalam penelitian ini adalah sekurang-kurangnya 75% peserta didik SDS Kristen Kanaan kelas IIA dalam meningkatkan gerak lokomotor lari

jarak 40 meter melalui metode *picture and picture*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Kondisi Awal Pratindakan

Sebelum melaksanakan porses penelitian tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survei awal tersebut adalah sebagai berikut: (a) Peserta didik kelas IIA SDS Kristen Kanaan tahun ajaran 2015-2016 yang mengikuti materi pelajaran penjasorkes khususnya atletik materi lari sprint 40 meter adalah berjumlah 23 orang yang terdiri dari 13 anak laki-laki dan 10 anak perempuan, dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi gerak lokomotor lari sprint 40 meter, peserta didik dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil dan masih kurang mampu dalam menguasai keterampilan teknik dasar gerak lokomotor lari 40 meter. (b) Peserta didik kurang memiliki rasa perhatian, semangat, dan motivasi atau dorongan untuk melakukan keterampilan teknik dasar dalam pembelajaran gerak lokomotor lari 40 meter, serta metode yang digunakan masih mengandalkan atau mempusatkan guru sebagai patokan dalam pembelajaran. (b) Dari hasil wawancara peneliti dan kolabolator yaitu guru bidang studi penjasorkes di sekolah SDS Kristen Kanaan Kab. Kubu Raya, maka diperoleh informasi bahwa peserta didik cenderung sulit untuk melakukan gerakan lari secara benar, baik dari cara melakukan teknik start jongkok, kemudian saat berlari, maupun saat memasuki garis finish. Postur badan peserta didik yang

kurang tepat dapat mempengaruhi gerakan berlari yang benar.

Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar gerak lokomotor lari jarak 40 meter peserta didik SDS Kristen Kanaan Kab. Kubu Raya tahun ajaran 2015-2016 adalah kondisi awal pada tabel sebagai berikut:

**Tabel. 1**  
**Diskripsi Data Prasiklus Hasil Belajar Gerak Locomotor Lari 40 Meter**

Nilai	Ket.	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0.00%
80-89	Baik	Tuntas	0	0.00%
70-79	Cukup	Tuntas	1	4,35%
61-69	Kurang	Tidak Tuntas	0	0.00%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	22	95,65%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan data prasiklus di atas menunjukkan bahwa hasil data yang diperoleh yaitu: (a) Kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 95,65% atau berjumlah 22 peserta didik. (b) Kriteria cukup (tuntas) adalah 4,35% atau berjumlah 1 peserta didik.

## 2. Deskripsi Tindakan Tiap Siklus

### a. Siklus I (1 pertemuan)

#### 1) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I sebagai berikut: (a) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan. (b) Pembelajaran dengan mengacu pada metode *picture and picture* untuk materi gerak lokomotor lari jarak 40 meter. (c) Menyiapkan perlengkapan metode yang diperlukan untuk membantu

pengajaran. (d) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

#### 2) Tahap pelaksanaan (*acting*)

Tahap pelaksanaan dilakukan di lapangan SDS Kristen Kanaan Kab. Kubu Raya dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut : (a) Pemanasan: menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum, stretching, melakukan pemanasan dari bagian atas yaitu kepala hingga bagian bawah yaitu kaki. (b) Inti Pelajaran: (1) Guru menunjukkan atau memperlihatkan gambar-gambar yang berkaitan dengan materi. (2) Guru menunjuk atau memanggil peserta didik secara bergantian untuk memasang atau mengurutkan gambar-gambar menjadi urutan yang logis. (3) Guru menanyakan alasan atau dasar pemikiran urutan gambar tersebut. (4) Dari alasan atau urutan gambar tersebut, guru menanamkan konsep atau materi sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai. (5) Kesimpulan atau rangkuman. (6) Guru melakukan pembelajaran, yaitu menunjuk peserta didik sebanyak 3 orang bergantian untuk mempraktikkan gerak lokomotor lari jarak 40 meter dengan benar. (c) Penutup: yaitu melaksanakan *cooling down* atau pendinginan. Pendinginan dilakukan dengan cara permainan tepuk semangat, evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan, dan berdoa, serta barisan dibubarkan.

#### 3) Observasi (*observing*) dan Interpretasi

Beberapa hal yang dapat peneliti uraikan saat pelaksanaan tes berlangsung, yaitu: (a) Pemanasan: Peserta didik terlihat senang dan

gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. (b) Pelaksanaan pembelajaran inti: Pada saat pembelajaran peserta didik tampak senang dengan penyajian materi melalui metode *picture and picture* yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias, motivasi dari dalam diri peserta didik.

**Tabel. 2**  
**Deskripsi Data Siklus 1 Hasil Belajar**  
**Gerak Lokomotor Lari 40 Meter**

Nilai	Ket.	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0,00%
80-89	Baik	Tuntas	0	0,00%
70-79	Cukup	Tuntas	9	39,13%
61-69	Kurang	Tidak Tuntas	3	13,04%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	11	47,83%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan data hasil pada tabel 4.2, maka dapat diuraikan sebagai berikut: (a) Kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 47,83% atau berjumlah 11 peserta didik. (b) Kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 13,04% atau berjumlah 3 peserta didik. (c) Kriteria cukup (tuntas) adalah 39,13% atau berjumlah 9 peserta didik.

Dari tabel hasil belajar siklus 1 diatas, maka dapat didistribusikan dalam grafik perbandingan yang akan disajikan sebagai berikut:

- 4) Analisis dan Refleksi  
Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan pada siklus I adalah sebagai berikut: (a) Keberhasilan guru/ peserta didik, yaitu pembelajaran gerak lokomotor lari jarak 40 meter dengan menggunakan metode *picture and*

*picture* dapat membantu peserta didik dalam mempratikkan teknik berlari. (b) Kendala yang dihadapi guru/ peserta didik, yaitu tahap per tahap gerakan berlari masih kurang benar, irama antara tangan dan kaki masih belum terkoordinasi secara benar. (c) Rencana Perbaikan, yaitu berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan diantaranya sebagai berikut: (1) Memberikan penjelasan cara melakukan gerakan dengan benar. (2) Peserta didik yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. (3) Mempersiapkan permainan sederhana.

#### **b. Siklus II (1 pertemuan)**

- 1) Perencanaan Tindakan (*planning*)  
Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II adalah sebagai berikut: (a) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. (b) Menyiapkan media pendukung pembelajaran. (c) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.
- 2) Tahap pelaksanaan (*acting*)  
(a) Pemanasan, dilakukan dengan cara permainan sederhana, yaitu permainan "Pegang Pohon Acak". Permainan ini dikemas oleh peneliti dan kolabolator yang bertujuan untuk lebih meningkatkan semangat dan kerjasama peserta didik dalam mengikuti pembelajaran gerak lokomotor lari jarak 40 meter. (b) Inti Pelajaran, memperagakan rangkaian gerakan

dasar lokomotor lari jarak 40 meter dengan metode *picture and picture*. Pelaksanaan pembelajaran gerak lokomotor lari jarak 40 meter dengan metode *picture and picture* dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) Posisi berdiri: badan tegap lurus tanpa membungkuk, tangan kanan dan tangan kiri disamping badan, pandangan lurus ke depan, kondisi badan rileks. (2) Posisi aba-aba “bersedia”: letakan kedua tangan ditanah lurus, tangan lebih lebar dari bahu dan kedua lengan menopang berat badan, letakkan lutut kiri ke tanah (posisi kaki belakang), kepala segaris dengan badan, seluruh badan dalam keadaan rileks tidak tegak, pandangan ke bawah. (3) Posisi aba-aba “siap”: kaki kanan dan kaki kiri mulai diangkat, posisi badan mulai diangkat ke atas, tangan diluruskan, pandangan mulai diangkat ke depan. (4) Posisi aba-aba “siap lanjutan”: posisi bokong mulai diangkat, lutut mulai diangkat lebih ke atas, pandangan tetap fokus ke depan, posisi badan lebih dinaikkan. (5) Posisi aba-aba “ya”: kaki belakang mulai melakukan tolakan, tangan mulai mengambil sikap mengayun, kaki depan mulai melangkah ke depan, pandangan tetap mengarah ke depan. (6) Langkah awal lari: tangan mulai mengayun lebih cepat, posisi badan condong ke depan. (7) Langkah percepatan: tangan tetap fokus pada ayunan, posisi badan tetap condong ke depan, pandangan tetap fokus ke depan mendekati garis finish. (8) Tahap memasuki garis finish: bahu lebih condong ke depan ke depan, irama tangan dan kaki tetap stabil,

pandangan fokus ke depan. (c) Penutup, yaitu melakukan cooling down/ pendinginan.

3) Observasi (*observasion*) dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa dari hasil observasi disimpulkan bahwa peserta didik semakin antusias dan termotivasi untuk melakukan pembelajaran gerak lokomotor lari jarak 40 meter. Peserta didik mulai antusias mengikuti pembelajaran yang lebih kompleks dalam ranah gerak lokomotor lari jarak 40 meter. Hasil belajar yang dievaluasi setelah pelaksanaan pada siklus II disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel. 3**  
**Deskripsi Data Siklus 2 Hasil**  
**Belajar Gerak Locomotor Lari 40**  
**Meter**

Nilai	Ket.	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0,00%
80-89	Baik	Tuntas	1	4,35%
70-79	Cukup	Tuntas	17	73,91%
61-69	Kurang	Tidak Tuntas	5	21,74%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0,00%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan data pada tabel 4.3, maka dapat diuraikan hasil dari siklus II adalah sebagai berikut: (a) Kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 0,00%. (b) Kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 21,74% atau berjumlah 5 peserta didik. (c) Kriteria

cukup (tuntas) adalah 73,91% atau berjumlah 17 peserta didik. (d) Kriteria baik (tuntas) adalah 4,35% atau berjumlah 1 peserta didik.

- 4) Analisis dan Refleksi
- a) Keberhasilan guru/ peserta didik terbukti dengan pembelajaran gerak lokomotor lari jarak 40 meter melalui metode *picture and picture* memberikan banyak pencerahan dan penjelasan yang mudah dikonsepsi, dipahami, diaplikasikan oleh peserta didik.
- b) Kendala yang dihadapi guru/ peserta didik: Beberapa kendala yang dihadapi guru dan peserta didik dalam pelaksanaan siklus II di lapangan adalah sebagai berikut: (1) Beberapa peserta didik yang masih belum tuntas dan salah dalam melakukan gerakan start jongkok secara benar.

### 3. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Hasil perbandingan tiap siklus yang diberikan dideskripsikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel. 4**  
**Deskripsi Data Prasiklus, Siklus I dan Data Akhir Siklus II**

Kegiatan	Rata-rata	Skor rendah	Skor tinggi
Prasiklus	48,04	34	75
Siklus I	62,95	50	78
Siklus II	74,08	63	81

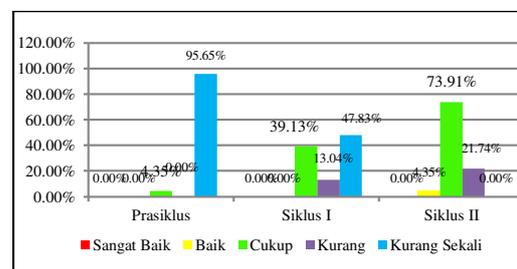
Berdasarkan deskripsi data pada tabel 5 didapatkan tiap hasil belajar gerak lokomotor lari jarak 40 meter yaitu prasiklus didapatkan rata-rata 48,04 dengan skor terendah 34 dan tertinggi 75. Siklus I didapatkan rata-rata 62,95 dengan skor terendah 50 dan tertinggi 78. Siklus II

didapatkan rata-rata 74,08 dengan skor terendah 63 dan tertinggi 81.

**Tabel. 5**  
**Perbandingan Antara Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II**

Nilai	Ket.	Persentase		
		Prasiklus	Siklus I	Siklus II
>90	Baik Sekali	0.00%	0.00%	0.00%
80-89	Baik	0.00%	0.00%	4,35%
70-79	Cukup	4,35%	39,13%	73,91%
61-69	Kurang	0.00%	13,04%	21,74%
<60	Kurang Sekali	95,65%	47,83%	0.00%
Jumlah		100%	100%	100%

Berdasarkan persentase pada tabel 6 tersebut, maka diuraikan pada tiap siklus pembelajaran gerak lokomotor lari jarak 40 meter, nilai ketuntas mengalami peningkatan dimana pada prasiklus jumlah peserta didik tuntas hanya 4,35%, kemudian siklus I meningkat menjadi 39,13%, selanjutnya pada siklus II menjadi 78,26%. Dari tabel perbandingan hasil belajar di atas, maka dapat didistribusikan dalam grafik perbandingan yang akan disajikan sebagai berikut:



Grafik. 1 Histogram Perbandingan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Lari Jarak 40 Meter Saat Prasiklus, Siklus I dan Data Akhir Siklus II

Berdasarkan data grafik diatas, maka dapat dijabarkan bahwa perbandingan peningkatan pada siklus 1 ke siklus 2 yaitu: (a) Kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 47,83% atau berjumlah 11 peserta didik. (b) Kriteria

kurang (tidak tuntas) adalah 13,04% atau berjumlah 3 peserta didik. (c) Kriteria cukup (tuntas) adalah 39,13% atau berjumlah 9 peserta didik. Pada siklus 2 meningkat menjadi: (a) Kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 0,00%. (b) Kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 21,74% atau berjumlah 5 peserta didik. (c) Kriteria cukup (tuntas) adalah 73,91% atau berjumlah 17 peserta didik. (d) Kriteria baik (tuntas) adalah 4,35% atau berjumlah 1 peserta didik.

Peningkatan tersebut dibuktikan dengan pembelajaran gerak lokomotor lari jarak 40 meter dengan menggunakan metode *picture and picture* dapat membantu peserta didik dalam mempraktikkan teknik berlari seperti start jongkok, gerakan saat berlari, dan gerakan saat memasuki garis finish secara benar dengan kriteria cukup (tuntas) adalah 39,13% atau berjumlah 9 peserta didik. Selanjutnya di siklus 2, presentase meningkat menjadi 78,26%, yaitu dengan kriteria cukup (tuntas) adalah 73,91% atau berjumlah 17 peserta didik, dan kriteria baik (tuntas) adalah 4,35% atau berjumlah 1 peserta didik.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu hasil perbandingan antar siklus dalam metode *picture and picture* memiliki pengaruh terhadap hasil belajar gerak lokomotor lari jarak 40 meter pada setiap tindakan yang di berikan kepada peserta didik kelas IIA. Pada tiap tahap siklus pembelajaran, nilai ketuntasan mengalami peningkatan, dimana pada tahap prasiklus jumlah peserta didik dengan kekuntasan 4,35%, tahap siklus I meningkat menjadi 39,13% dan pada tahap siklus II menjadi 78,26%.

Guru hendaknya memberikan metode pembelajaran yang menyenangkan, efisien, dan ekonomis yang dapat meningkatkan gerak lokomotor lari jarak 40 meter.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Abu dan Joko Tri Prasetya. 2005. *Strategi Belajar mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Djamarah, Syaiful, Bahri dan Aswan, Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Donkin, Scott W dan Gerard, Meyer. 2005. *Total Body Management*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Hasibuan, J.J dan Moedjiono. 2012. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Mursitho, Joko. 2011. *Mengajar Dengan Sukses*. Jakarta: Pustaka Tunasmedia
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Sidik, Dikdik, Zafar dan Komarudin. 2008. *Pedoman Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Tampubolon, Saur. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Erlangga
- Yusuf L.N, Syamsu dan Nani M. Sugandhi. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada