

**Upaya Meningkatkan Belajar Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Kelas IV
Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak**

Yustina, Victor Simanjuntak, Kaswari.

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

e-mail: Yustina21@yahoo.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh pembelajaran latihan bolak-balik dapat meningkatkan kemampuan lari sprint 50 meter terhadap siswa. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui modifikasi latihan lari bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm terhadap hasil belajar lari sprint 50 meter. Penelitian dilakukan dengan metode *diskriptif* dan bentuk dari penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). yang melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas modifikasi latihan lari bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 dan variabel terikat yaitu hasil belajar lari sprint 50 meter. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak, Kecamatan Teriak, Kabupaten Bengkayang yang berjumlah 22 siswa,. Teknik penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar lari sprint 50 meter. Analisis data menggunakan prosentase. Hasil penelitian menyatakan bahwa dengan modifikasi latihan lari bolak-balik dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 50 meter di SD. Saran Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa, Untuk meningkatkan hasil belajar lari 50 meter perlu modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm. Kata kunci : Modifikasi Latihan, Lari sprint 50 meter.

Abstract: Problems in the study of learning whether there is influence of alternating exercises can improve the ability of 50-meter sprint to the students. The purpose of the study was to determine the modification of exercise running back and forth using a 5x5 cm beam on learning outcomes sprint 50 meters. The study was conducted by *diskriptif* and shape of the research conducted is a class action (*Classroom Action Research*). involving two variables: the independent variable modification of exercise running back and forth using a 5x5 beam and the dependent variable is the result of learning sprinting 50 meters. The subjects in this study were fifth grade students of State Elementary School 14 Shouts, District Shouts, Bengkayang totaling 22 students,. This research technique using test and measurement, the test grating instrument with measurement of learning outcomes sprint 50 meters. Data were analyzed using percentages. The study states that the modification of exercise running back and forth to improve learning outcomes penjas 50-meter sprint at the 14 Shouts Elementary School, District Shouts, Bengkayang. Suggestion PE teacher is expected to develop more creative and innovative in the learning process in an effort to increase student competence, hope there are other methods of research conducted so that teachers can improve learning outcomes sprint 50 meters. To improve learning outcomes need to be modified to run 50 meters of alternating exercises using a 5x5 cm beam.

Keywords: Modified Exercise, Running sprints 50 meters

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendapat di atas diperkuat oleh Husdarta (2011) menyatakan bahwa, “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Agar tujuan pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik, maka sekolah sebagai lembaga formal pelaksanaan secara nasional dalam penyusunan kurikulum pendidikan jasmani harus memperhatikan tahap perkembangan peserta didik. Dengan demikian tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Selanjutnya menurut Undang-Undang RI No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. Hadi Setia Tunggal (2006) menyatakan bahwa, “penyelenggara pendidikan adalah pemerintah, pemerintah daerah, atau masyarakat yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur pendidikan formal.”

Cabang olahraga atletik nomor lari sprint merupakan cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan baik itu di tingkat Sekolah dasar (SD), Sekolah menengah Pertama (SMP) maupun tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), bahkan di perguruan tinggi seperti Program Studi Penjaskesrek di FKIP UNTAN. Cabang olahraga atletik nomor lari sprint tetap diajarkan kepada mahasiswa, karena termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani. Kurikulum disusun sesuai dengan jenjang dan jenis pendidikan dikembangkan dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah, dan peserta didik.

Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kabupaten Bengkayang merupakan salah satu sekolah yang ada di Kalimantan Barat yang beralamat di Jln. Tekalong desa peranuk. Sekolah ini sangat favorit dan banyak di minati oleh masyarakat setempat, untuk menyekolahkan anak-anaknya di sekolah tersebut. Itu terbukti pada saat penerimaan siswa-siswi baru, dengan setiap tahunnya jumlah siswa-siswi selalu bertambah.

Dalam proses pembelajaran di sekolah guru pendidikan jasmani berperan penting dalam menumbuhkan motivasi peserta didik, khususnya di cabang olahraga atletik, karena tanpa adanya bimbingan dari guru pendidikan jasmani maka siswa hanya memperoleh kebugaran dari olahraga yang dilakukan tanpa mengetahui teknik dasar dari olahraga tersebut. Sedangkan tujuan pendidikan

jasmani adalah mengarahkan siswa untuk mampu melakukan olahraga dengan benar, mengetahui teknik dasar dari olahraga yang dilakukan, dan dengan olahraga yang dilakukan siswa dapat menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga, seperti sportivitas, dan mengakui kekalahan melalui sikap yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya menurut Husdarta (2011) menyatakan bahwa, “guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan”.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kab. Bengkayang Tahun 2013, dalam proses belajar mengajar sering menemukan permasalahan di lapangan. Terutama hal yang berkaitan pada modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm pada cabang olah raga atletik lari sprint 50 meter. Selama pembelajaran atletik lari sprint 50 meter di Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kab. Bengkayang Tahun 2013.

Kurangnya modifikasi latihan pembelajaran atletik untuk meningkatkan pembelajaran lari sprint 50 meter, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kurang aktifnya siswa dalam mengikuti pembelajaran serta terbatasnya waktu pembelajaran. Selain kesalahan yang dilakukan oleh siswa, faktor lain seperti terbatasnya sumber belajar yang digunakan oleh guru untuk mendukung proses pembelajaran, sarana dan prasarana yang tidak lengkap, serta model pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani tidak kreatif dan inovatif, juga akan mengganggu terhambatnya siswa dalam menerima informasi lari sprint 50 meter dalam proses pembelajaran. Sehingga hasil yang didapatkan oleh siswa juga kurang maksimal. Menurut Sardiman (2010) menyatakan bahwa, “Suatu proses belajar-mengajar dikatakan baik, bila proses tersebut dapat membangkitkan kegiatan belajar yang efektif.

Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk menulis judul “Penerapan Modifikasi Latihan Bolak-Balik dengan Balok berukuran 5x5 cm terhadap peningkatan hasil belajar lari sprint 50 meter menggunakan pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kabupaten Bengkayang”?

METODE

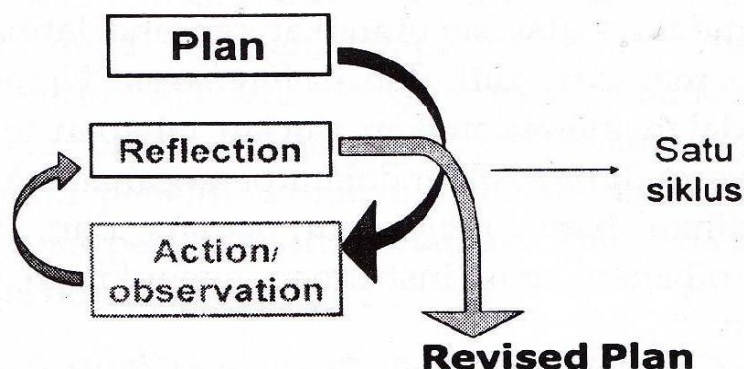
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan atau penelitian pengembangan. Dalam bahasa Inggris, penelitian ini dikenal dengan istilah *Action Research* (AR). Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*Classroom Action Research*” (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 96), “Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan

pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran”. Suharsimi Arikunto (2006) : mengatakan :

“Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen. Dikatakan sebagai kelanjutan penelitian deskriptif karena a). Penelitian tindakan dimulai dari mencari informasi tentang keadaan sesuatu dalam rangka mencari kelemahan dengan mendeskripsikan hal-hal yang terkait dengan kelemahan tersebut. b). Selama penelitian tindakan berlangsung, peneliti mengamati terjadinya tindakan kemudian mendeskripsikan dalam bentuk informasi.

Bentuk dari penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru dikelas atau sekolah tempat mengajar, dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran. Apabila tujuan PTK dapat terlaksana, sekurangnya guru dapat memperoleh berbagai keuntungan. Selain melakukan inovasi di bidang pengajaran, mengimplementasikan PTK dapat meningkatkan kemampuan profesional guru dan memecahkan persoalan pembelajaran berdasarkan pengalaman-pengalaman langsung.

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (*cyclical*) dan pengulangannya yang dikemukakan oleh Agus Krsityanto (2010), seperti disajikan dalam bagan berikut ini.



Gambar 1 Satu Siklus PTK sebagai prosedur mikro
Sumber: Agus Krsityanto (2010)

Berdasarkan penjelasan di atas, Karena penelitian yang dilakukan ini peneliti juga bertindak sebagai pengamat, maka pengamatan dilakukan sesudah terjadinya pelaksanaan. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

Tahapan perencanaan (*Planning*)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan Pada tahap Perencanaan telah. Tertuang berbagai skenario untuk siklus yang bersangkutan terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator-indikator capaian pada akhir siklusnya.

Tahap pelaksanaan (*Action*)

Tahap pelaksanaan tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Peneliti utama dan kolaborator harus saling meyakinkan bahan apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar-benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat adalah menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlangsung secara alamiah.

Tahap Observasi (*Observation*)

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Kejadian tersebut diamati atau, observasi oleh peneliti utama dan kolaborator. Bayangkan, dalam pelaksanaan tersebut akan terjadi ribuan bahkan jutaan kejadian yang dapat teramati. Bagaimana peneliti utama dan kolaborator melakukan observasi? Peneliti utama dan kolaborator tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi.

Tahap refleksi

Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus merupakan sharing of idea yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut. Oleh karena itu ada yang mengatakan bahwa tahap refleksi itu merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus. Hasil observasi dan analisis pelaksanaan didiskusikan antara peneliti utama dan kolaborator. Hasil akhirnya adalah untuk membuat kesimpulan bersama: (1) apakah indikator tercapai dan dapat berlanjut ke siklus berikutnya; atau (2) apakah indikator belum tercapai dan harus kembali untuk melakukan revisi perencanaan pada siklus yang bersangkutan

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa-siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak yang berjumlah 22 orang dengan siswa putra 10 siswa dan siswa putri 12 orang Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran yaitu dengan menggunakan teknik survey. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Adapun tes yang di lihat adalah hasil hasil belajar lari sprint 50 meter siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak, kemudian dihitung dengan system komputerisasi dengan prosentase.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Dalam penelitian ini, data hasil penelitian akan dianalisa dengan cara analisis diskriptif. Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut: Melakukan *reduksi*, Melakukan *interpretasi*, Melakukan *inferensi*, Tahap *follow up*, Pengambilan *konklusi*. Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas lari sprint 50 meter pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan penelitian Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak. Dalam pelaksanaan pengumpulan data dengan cara melakukan tes lari sprint 50 meter pada semua siswa IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak dengan menggunakan jam khusus yaitu pagi hari sesuai waktu yang dialokasikan oleh Kepala Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak, jam pelaksanaan dilaksanakan selama 35 menit perjam pelajarannya.

Analisis Data.

Hasil Belajar Sebelum Tindakan

Berdasarkan pada hasil belajar penjas siswa sebelum dilakukan tindakan dapat diketahui melalui *pre implementasi* atau tes awal yang diberikan pada siswa. *pre implementasi* atau tes awal yang diberikan sebanyak 1 kali percobaan. agar siswa mampu mendalami materi yang disampaikan oleh guru penjas materi lari sprint 50 meter. Adapun hasil dari observasi hasil belajar lari sprint 50 meter sebelum tindakan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Belajar lari sprint 50 meter Tes awal (*Pre-Implementasi*)
Siswa Kelas IV SD Negeri 14 Teriak.

No.	Kategori Prestasi Belajar	Rentang Nilai	Frekuensi	
			Jumlah	%
1.	Baik Sekali	85 – 100	0	0.00
2.	Baik	70 – 84	0	0.00
3.	Cukup	55 – 69	15	68.18
4.	Kurang	20 – 54	7	31.82
Jumlah			22	100

Berlandaskan pada tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa 31,82% siswa dari keseluruhan subjek memiliki kategori hasil belajar lari sprint 50 meter kurang, 68,18% siswa dari keseluruhan subjek memiliki kategori prestasi Penjas cukup, dan 0% siswa dari keseluruhan subjek memiliki kategori hasil belajar lari sprint 50 meter kurang. Berdasarkan pada nilai rata-rata yang berada pada titik nilai **57.32** dan berada pada rentang 55-69 dengan menunjukkan kategori hasil belajar Penjas materi Penjas siswa cukup. KKM yang berlaku di Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang. Khususnya pada mata pelajaran Penjas materi lari sprint 50 meter adalah 70, dengan demikian berdasarkan pada rata-rata nilai diatas maka siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 70. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar Penjas materi Penjas siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang sebelum dilakukan tindakan adalah cukup.

- a. Pelaksanaan dan Hasil Penelitian Implementasi Upaya Pemberian Latihan Lari bolak-balik menggunakan balok 5x5 cm.

Pada penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 siklus yang pada setiap siklusnya dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dimana peneliti bertindak sebagai guru, dan kepala sekolah sebagai kolaborator serta observer yang mengamati proses belajar siswa. Untuk mengetahui hasil belajar lari sprint 50 meter yaitu dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok 5x5 cm yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan evaluasi di akhir setiap siklus pembelajaran.

Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

Perencanaan

- 1) Kepala sekolah dan peneliti menganalisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dengan pemberian modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok 5x5 cm.

- 2) Peneliti mempersiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang telah dikonsultasikan terlebih dahulu kepada kepala sekolah sehingga dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran.
- 3) Peneliti juga mempersiapkan lembar observasi wawancara untuk kepala sekolah, dan murid.

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Tindakan 1 Pertemuan 1

- 1) Peneliti memberikan apersepsi berupa salam kepada siswa, menyapa kabar siswa, serta hasil belajar siswa.
 - 2) Peneliti memberikan evaluasi awal kepada siswa dengan bertanya mengenai materi pelajaran yang lalu mengenai pembelajaran lari sprint 50 meter dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm serta pengaruh yang ditimbulkannya di berbagai daerah.
 - 3) Peneliti memberikan motivasi kepada siswa agar lebih semangat dalam pembelajaran lari sprint 50 meter.
 - 4) Peneliti menyampaikan standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator pembelajaran serta menyampaikan materi yang akan dipelajari.
 - 5) Peneliti menjelaskan mengenai langkah-langkah pembelajaran lari sprint 50 meter dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm.
 - 6) Sebagai persiapan, peserta didik diberi tugas membaca sebuah bacaan kemudian menulis pertanyaan yang berhubungan dengan masalah pokok yang muncul dari bacaan atau materi terkait lainnya.
 - 7) Guru mengajak siswa untuk mengevaluasi materi yang telah didapat secara bersama-sama.
 - 8) Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran, serta menyampaikan materi yang akan dibahas dalam pertemuan selanjutnya agar siswa lebih siap dan lebih matang mengenai materi yang diberikan.
 - 9) Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan doa yang diikuti salam.
- a. Observasi

Hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint 50 meter dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm dapat diketahui melalui hasil *post-test* siklus I yang dilaksanakan setiap akhir siklus. Berikut merupakan data hasil belajar lari sprint 50 meter siswa pada siklus 1 adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Belajar Lari sprint 50 meter Siklus I Siswa Kelas IV SD Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang

No.	Kategori Hasil Belajar	Rentang Nilai	Frekuensi	
			Jumlah	%
1.	Baik Sekali	85 – 100	0	0.00
2.	Baik	70 – 84	0	0,00
3.	Cukup	55 – 69	22	100
4.	Kurang	20 – 54	0	0.00
Jumlah			22	100

Secara garis besar melalui tabel diatas maka dapat diketahui bahwa 22 siswa atau 100% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar lari sprint 50 meter Cukup, 0 siswa atau 0% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar lari sprint 50 meter baik, 0 siswa atau 0% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar lari sprint 50 meter baik sekali. Dengan demikian, rata-rata kelas yang diperoleh adalah **66,29** berada pada rentang nilai 55 – 69 dengan kategori Cukup. dapat simpulkan bahwa hasil belajar lari sprint 50 meter dengan berdasarkan pada rata-rata nilai diatas maka siswa namun memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 70,00 siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang pada siklus I adalah cukup.

Refleksi

Berdasarkan pada pelaksanaan tindakan siklus I ini peneliti dan kepala sekolah mendiskusikan hasil kegiatan.Pelaksanaan tindakan kelas dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm ternyata mampu meningkatkan hasil belajar lari sprint 50 meter.Hal ini tidak lepas dari campur tangan dan kerjasama yang baik antara peneliti, kepala sekolah, dan siswa.

Tabel 3 Hasil Belajar Lari sprint 50 meter

Rentang Nilai	Hasil Belajar			
	Pra Tindakan		Siklus 1	
	Jumlah	%	Jumlah	%
81 – 100	0	0.00	0	0.00
61 – 80	0	0.00	0	0,00
41 – 60	15	68.18	22	100
20 – 40	7	31.82	0	0.00
Nilai rata-rata	57,32		66,29	

Pelaksanaan Tindakan Siklus 2

Perencanaan

- 1) Kepala sekolah dan peneliti menganalisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dengan pemberian modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok 5x5 cm.
- 2) Peneliti mempersiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang telah dikonsultasikan terlebih dahulu kepada kepala sekolah sehingga dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran.
- 3) Peneliti juga mempersiapkan lembar observasi wawancara untuk kepala sekolah, dan murid.

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Tindakan siklus 2 Pertemuan 1

- 1) Peneliti memberikan apersepsi berupa salam kepada siswa, menyapa kabar siswa, serta hasil belajar siswa.
- 2) Peneliti memberikan evaluasi awal kepada siswa dengan bertanya mengenai materi pelajaran yang lalu mengenai pembelajaran lari sprint 50 meter dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm serta pengaruh yang ditimbulkannya di berbagai daerah.
- 3) Peneliti memberikan motivasi kepada siswa agar lebih semangat dalam pembelajaran lari sprint 50 meter.
- 4) Peneliti menyampaikan standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator pembelajaran serta menyampaikan materi yang akan dipelajari.
- 5) Peneliti menjelaskan mengenai langkah-langkah pembelajaran lari sprint 50 meter dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm.
- 6) Sebagai persiapan, peserta didik diberi tugas membaca sebuah bacaan kemudian menulis pertanyaan yang berhubungan dengan masalah pokok yang muncul dari bacaan atau materi terkait lainnya.
- 7) Guru mengajak siswa untuk mengevaluasi materi yang telah didapat secara bersama-sama.
- 8) Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran, serta menyampaikan materi yang akan dibahas dalam pertemuan selanjutnya agar siswa lebih siap dan lebih matang mengenai materi yang diberikan.
- 9) Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan doa yang diikuti salam.

Observasi

Hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint 50 meter dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm dapat diketahui melalui hasil *post-test* yang dilaksanakan setiap akhir siklus. Berikut merupakan data hasil belajar lari sprint 50 meter siswa pada siklus 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Belajar Lari sprint 50 meter Siklus 2 Siswa Kelas IV SD Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang

No.	Kategori Hasil Belajar	Rentang Nilai	Frekuensi	
			Jumlah	%
1.	Baik Sekali	85 – 100	5	22.73
2.	Baik	70 – 84	17	77.27
3.	Cukup	55 – 69	0	0.00
4.	Kurang	20 – 54	0	0.00
Jumlah			22	100

Secara garis besar melalui tabel diatas maka dapat diketahui bahwa 5 siswa atau 22,73% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar lari sprint 50 meter baik sekali, 17 siswa atau 77,27% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar lari sprint 50 meter baik. Dengan demikian, rata-rata kelas yang diperoleh adalah **81,69** berada pada rentang nilai 70 – 84 dengan kategori baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lari sprint 50 meter dengan berdasarkan pada rata-rata nilai diatas maka siswa sudah memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 70,00 siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang pada siklus 2 adalah baik.

Refleksi

Berdasarkan pada pelaksanaan tindakan siklus 2 ini peneliti dan kepala sekolah mendiskusikan hasil kegiatan. Pelaksanaan tindakan kelas dengan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm ternyata mampu meningkatkan hasil belajar lari sprint 50 meter. Hal ini tidak lepas dari campur tangan dan kerjasama yang baik antara peneliti, kepala sekolah, dan siswa.

Tabel 5 Hasil Belajar Lari sprint 50 meter

Rentang Nilai	Hasil Belajar					
	Pra Tindakan		Siklus 1		Siklus 2	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
85 – 100	0	0.00	0	0.00	5	22.73
70 – 84	0	0.00	0	0,00	17	77.27
55 – 69	15	68.18	22	100	0	0.00
20 – 54	7	31.82	0	0.00	0	0.00
Nilai rata-rata	57,32		66,29		81,69	

Hambatan dalam Modifikasi latihan Lari Bolak-Balik Menggunakan Balok Berukuran 5x5 cm

Beberapa kesulitan yang dihadapi oleh siswa dalam modifikasi latihan bolak-balik yaitu antara lain sebagai berikut.

1. Beberapa siswa mengalami kesulitan untuk melakukan lari saat melakukan latihan lari bolak-balik
2. Guru tidak mengetahui apakah siswa yang tidak mengajukan pertanyaan serta menjawab pertanyaan sudah memahami dan menguasai materi yang telah diberikan atau belum.

Beberapa kelebihan dalam modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm.

Beberapa kelebihan dari latihan bolak-balik yang digunakan yaitu antara lain sebagai berikut.

1. Kegiatan belajar mengajar menjadi lebih aktif.
2. Guru dapat mengetahui pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi yang disampaikan.

Pembahasan dan Analisis

Modifikasi Latihan Bolak-Balik Menggunakan Balok Berukuran 5x5 cm

Diharapkan dengan penelitian modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm terhadap hasil belajar lari sprint 50 meter ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran Penjas materi lari sprint 50 meter di Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang. Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dimana peneliti bertindak sebagai guru, dan kepala sekolah sebagai kolaborator serta observer yang mengamati proses belajar siswa. Untuk mengetahui hasil belajar lari sprint 50 meter yaitu dengan menggunakan modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan *post-test* di akhir setiap siklus pembelajaran.

Hambatan dalam modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm.

Hambatan yang dihadapi peneliti dalam latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm antara lain pertama siswa mengalami kesulitan untuk melakukan lari bolak-balik yang benar. Hal ini dikarenakan kurangnya waktu yang diberikan kepada siswa untuk melakukan latihan. Hal ini dikarenakan siswa belum begitu memahami materi serta belum bisa mengingat materi dengan baik sehingga siswa harus mengulang materi yang ada untuk dapat melakukan latihan yang diajukan kepadanya. Kedua, guru tidak mengetahui secara pasti apakah siswa yang tidak mengajukan pertanyaan serta menjawab pertanyaan sudah memahami dan menguasai materi atau tidak. Hal ini

dikarenakan tidak semua siswa dapat mengajukan pertanyaan serta menjawab pertanyaan pada tiap siklus, sehingga mereka hanya mendengar serta melakukan latihan dan belajar lari bolak-balik. Oleh karena itu, guru belum bisa memastikan apakah siswa yang belum bertanya serta menjawab pertanyaan tersebut telah menguasai materi atau tidak.

Kelebihan dalam modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm.

Beberapa kelebihan dengan latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm ini yaitu antara lain pertama, kegiatan belajar mengajar menjadi lebih efektif. Hal ini dapat dilihat melalui keterlibatan siswa dalam proses latihan lari bolak-balik di kelas IV Sekolah Dasar Negeri 14 Teriak Kecamatan Teriak Kabupaten Bengkayang. Melalui modifikasi latihan bolak-balik menggunakan balok berukuran 5x5 cm ini keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar mulai terlihat. Kedua, guru dapat mengetahui penguasaan serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan serta melalui latihan lari bolak-balik dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint 50 meter.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kristianto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret surakarta.
- Sardiman. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tunggal, SetiaHadi. 2006. *Undang-Undang RI No. 14 Tentang Guru Dan Dosen Berserta Penjelasan*. Jakarta: Ketua Majelis Penasehat Perhimpunan Guru Untuk Reformasi Pendidikan.