

---

**PENERAPAN LATIHAN AKSELERASI UNTUK MENINGKATKAN  
KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA KELAS IV  
DI SD NEGERI IV GIRIWOYO**

**Giyatno**  
SD Negeri IV Giriwoyo  
E-mail: [giyatno606@gmail.com](mailto:giyatno606@gmail.com)

*Diterima: 11 April 2017; Lolos: 5 Mei 2017; Dipublikasikan: 30 Mei 2017*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan keefektifan latihan akselerasi dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas IV di SD Negeri IV Giriwoyo. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam bentuk siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, analisis dan refleksi. Subjek penelitian yaitu siswa kelas IV SD Negeri IV Giriwoyo yang berjumlah 11 orang. Tindakan yang digunakan adalah latihan akselerasi yaitu suatu bentuk latihan yang dimulai dari pelan, semakin cepat, dan lari secepatnya. Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam dua siklus. Pada akhir tindakan siklus I hanya 45,5% siswa yang mempunyai kecepatan lari 100 meter yang baik, sedangkan 54,5% sisanya belum memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu ditindaklanjuti untuk diberi tindakan pada siklus II. Selanjutnya pada akhir tindakan siklus II sebesar 63,6% siswa telah memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik sedangkan yang kecepatan lari 100meter belum baik hanya tinggal 36,4%. Sesuai dengan indikator keberhasilan maka dapat dikatakan hasil tindakan pada siklus II sudah dinyatakan berhasil, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan akselerasi dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas IV di SD Negeri IV Giriwoyo.

**Kata kunci:** Latihan akselerasi, kecepatan lari 100 meter.

**IMPLEMENTATION OF ACCELERATION PRACTICE TO IMPROVE  
THE SPEED OF 100 METERS ON STUDENTS IV  
IN SD NEGERI IV GIRIWOYO**

**Abstract**

This study aims to show the effectiveness of acceleration training in improving the speed of 100 meters run in fourth graders in SD Negeri IV Giriwoyo. This research is a classroom action research conducted in the form of a cycle, with each cycle consisting of planning, execution of action, observation, analysis and reflection. The subjects of the study were fourth grade students of SD Negeri IV Giriwoyo, which amounted to 11 people. Action used is the acceleration exercise is a form of exercise that starts from slowly, faster, and run as quickly as

## Giyatno

*Penerapan Latihan Akselerasi untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo*

possible. Implementation of the action is done in two cycles. At the end of the first cycle action only 45.5% of students had a good 100 meter running speed, while the remaining 54.5% did not have a good 100 meter running speed. Based on these results it is necessary to be acted upon to be given action on cycle II. Furthermore, at the end of the second cycle of action As much as 63.6% of students have had a good 100 meter running speed while the 100meter running speed is not good yet only 36.4% stay. In accordance with the indicator of success, it can be said that the result of action in cycle II has been declared successful, so it can be concluded that the Acceleration Practice Can Increase the Speed Run 100 Meters In Grade IV Students in SD Negeri IV Giriwoyo.

**Keywords:** Acceleration training, 100 meters running speed.

## PENDAHULUAN

Bertransformasinya istilah Pendidikan Jasmani menjadi pedagogi olahraga memunculkan berbagai pendapat dikalangan para ahli. T. Cholik Mutohir (1997), mengemukakan bahwa, penggunaan istilah pedaogi olahraga bukanlah hal yang baru, akan tetapi istilah tersebut hanya memperluas pelaksanaan dan tujuan Pendidikan Jasmani. Secara umum para pakar di Eropa lebih banyak menggunakan istilah *pedagogy*, sedangkan di Amrerika lebih senang menggunakan istilah *education*.

Sosialisasi istilah baru beserta pelaksanaannya, sebaiknya segera dilaksanakan. Meskipun beberapa perguruan tinggi telah menggunakan istilah baru (*sport education*) tersebut, namun belum juga ada petunjuk pelaksanaan yang bisa digunakan sehingga belum dapat diketahui di mana letak perbedaannya dengan pelaksanaan pendidikan jasmani. Oleh karena sangat dimungkinkan apabila diberi penjelasan secara gamlang, pendidikan jasmani itu lebih berdasar pada pengenalan mengenai cabang olahraga sedangkan olahraga terfokus untuk pembinaan dalam mencapai prestasi dalam kompetisi keolahragaan.

Mengacu pada uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa antara olahraga serta pendidikan jasmani memiliki suatu hubungan yang sangat signifikan atau berkesinambungan. Hal yang membedakan hanya terletak dari segi bahasa dan pemaknaan, yakni untuk olahraga lebih difokuskan untuk peningkatan prestasi dalam cabang olahraga sedangkan untuk pendidikan jasmani tidak difokuskan untuk prestasi tapi lebih mengarah pada ilmu tentang olahraga.

Undang-Undang RI No. 4 Tahun 1950, Bab VI Pasal 9 menetapkan bahwa, pendidikan Jasmani yang menuju keselarasan antara pertumbuhan badan dan perkembangan jiwa adalah merupakan suatu usaha untuk membuat Bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin, diberikan kepada segala jenis sekolah.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Suparman, 2000:1).

Dari kesemuanya inilah yang menjadi dasar acuan dari peraturan yang dianut yang berhubungan secara langsung pada Pendidikan Jasmani. Untuk melakukan kegiatan olahraga maka salah satu faktor penunjang adalah sarana dan prasarana olahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana yang memadai akan membangkitkan minat dan motivasi siswa untuk melakukan kegiatan olahraga. Sehingga hal tersebut akan berdampak pada prestasi olahraga di sekolah. Sukiyo, (1998: 34) mengemukakan bahwa tujuan yang hendak dicapai dalam olahraga dapat dibedakan menjadi empat yaitu: 1) olahraga pendidikan, 2).olahraga prestasi, 3).olahraga rekreasi dan 4) olahraga rehabilitasi. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa terdapat banyak sekali tujuan yang hendak dicapai dalam kegiatan olahraga yang salah satunya adalah prestasi dalam bidang olahraga.

Terdapat berbagai cabang olahraga yang bisa menghasilkan sebuah prestasi. Salah satu cabang olahraga tersebut adalah atletik. Purnomo (2007: 3) mengemukakan bahwa nomor cabang atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lompatan, dan nomor lempar. Khususnya pada lari, terdiri dari 1) nomor lari jarak pendek (100 meter, 200 meter, 400 meter), 2) lari jarak menengah (800 meter), sampai dengan 1.500 meter), dan 3) Lari jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10000 meter).

Realita yang terjadi di lapangan, kecepatan lari siswa di SD Negeri IV Giriwoyo khususnya di cabang lari 100 meter belum menunjukkan prestasi yang bagus. Lari mempunyai karakteristik yang berbeda-beda,

sehingga diperlukan metode, program dan strategi pendekatan latihan yang berbeda pula. Latihan yang terprogram adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan nomor olahraga yang dilatih, waktunya juga jelas. Nomor lari dalam olahraga atletik juga memiliki metode latihan tertentu pula yang dapat digunakan dalam meningkatkan prestasi lari 100 meter. Metode latihan untuk meningkatkan prestasi lari 100 meter antara lain: *circuit training, interval training, sprint training, hollow sprint* dan *interval sprinting, acceleration*. Dalam penelitian ini akan dikaji latihan akselerasi terhadap lari 100 meter.

Latihan akselerasi *sprint* adalah suatu latihan yang di dalamnya berangsur-angsur adanya suatu kreasi atau jeda lari cepat dari jogging untuk jalan diakhiri dengan lari cepat. Untuk latihan akselerasi, *sprinter* dapat latihan dengan tiga perbedaan: 1) Latihan jogging 50 meter atau 120 *yard*. 2) Latihan *sprint* 50 meter atau 120 *yard*. 3) Latihan jalan 50 meter atau 120 *yard*. Untuk teknik *sprint* yang perlu diperhatikan adalah: 1) Kecepatan berlari harus dengan langkah lebih besar atau lebih banyak langkah tiap detiknya. 2) Kecepatan dapat dibagi waktu reaksi (start 20 meter pertama, 60 meter kedua dengan langkah yang ajeg, 10 sampai 20 meter terakhir langkah panjang menurun. Jadi kecepatan dapat diberikan batasan sebagai kecepatan berlari menempuh jarak yang telah ditentukan dalam waktu yang sependek mungkin.

Mengacu latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tindakan kelas menggunakan judul **“Penerapan Latihan Akselerasi Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo.”**

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*). Hidayat dan Badrujaman (2012: 12) menyatakan bahwa penelitian tindakan merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kecepatan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Metode yang dipakai pada penelitian ini

adalah pemberian latihan akselerasi. Sedangkan latihan akselerasi merupakan suatu bentuk latihan yang dimulai dari pelan, semakin cepat, dan lari secepatnya. Untuk mencapai kecepatan maksimum seorang pelari harus mampu mengembangkan kecepatan startnya secepat mungkin. Berdasarkan cara tersebut maka kecepatan lari 100 meter siswa dapat meningkat.

Penelitian ini mengambil tempat di SD Negeri IV Giriwoyo. Alasan pemilihan tempat penelitian yaitu, di sekolah tersebut ditemukan siswa yang kurang mampu dalam melakukan lari 100 meter sehingga berdasarkan alasan tersebut, SD Negeri IV Giriwoyo layak digunakan sebagai tempat penelitian. Penelitian tindakan ini dilaksanakan pada semester II tahun pelajaran 2016/2017. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Juli 2017. Subjek penelitian pada penelitian tindakan ini adalah siswa kelas IV SD Negeri IV Giriwoyo yang berjumlah 11 siswa.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran untuk mengukur prestasi lari 100 meter. Pengumpulan data sesuai dengan variabel yang diteliti, data yang terkumpul adalah data prestasi lari 100 meter, diambil dengan menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik diambil dua angka di belakang koma. Pengambilan data prestasi dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapat perlakuan.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan catatan waktu yang diperoleh masing-masing siswa dengan kriteria waktu batas tuntas yaitu 12,60 detik. Siswa yang mencatatkan waktu diatas waktu batas tuntas dinyatakan belum memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik. Sebaliknya siswa yang mencatatkan waktu dibawah atau sama dengan waktu batas tuntas dinyatakan sudah memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik.

Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus, yakni siklus I dan siklus II. Setiap satu siklus terdiri dari empat tahap yaitu tahap

perencanaan, pelaksanaan, observasi, serta analisis dan refleksi. Keempat tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Perencanaan

Perencanaan merupakan serangkaian tindakan terencana untuk mencapai tujuan tindakan yang diharapkan. Pada penelitian ini perencanaan tindakan meliputi kegiatan persiapan sebelum pelaksanaan latihan akselerasi. Adapun kegiatan persiapan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan peserta latihan akselerasi.
- b. Mempersiapkan tempat latihan.
- c. Peneliti memberikan instruksi kepada peserta latihan.
- d. Peneliti menentukan waktu dan tempat pelaksanaan akselerasi.

#### 2. Tindakan

Tindakan pada penelitian tindakan merupakan kegiatan praktis yang terencana. Tindakan yang diterapkan pada penelitian ini adalah melaksanakan latihan akselerasi. Uraian kegiatan dalam pelaksanaan tindakan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Peneliti mengatur peserta latihan
- b. Subyek melakukan pemanasan
- c. Peneliti memberikan contoh latihan akselerasi.
- d. Peneliti menyuruh siswa mencoba latihan terlebih dahulu
- e. Peneliti mulai menerapkan latihan akselerasi kepada masing-masing siswa.

#### 3. Observasi

Observasi pada penelitian tindakan memiliki fungsi mendokumentasikan implikasi tindakan yang diberikan kepada subyek. Observasi pada penelitian ini yaitu mengamati perubahan kecepatan lari 100 meter siswa setelah diberi latihan akselerasi. Kegiatan observasi dilakukan dengan bantuan alat hitung waktu (*stopwatch*)

#### 4. Analisis dan Refleksi

Analisis dan Refleksi merupakan sarana untuk melakukan pengkajian kembali tindakan yang sudah dilakukan kepada subjek

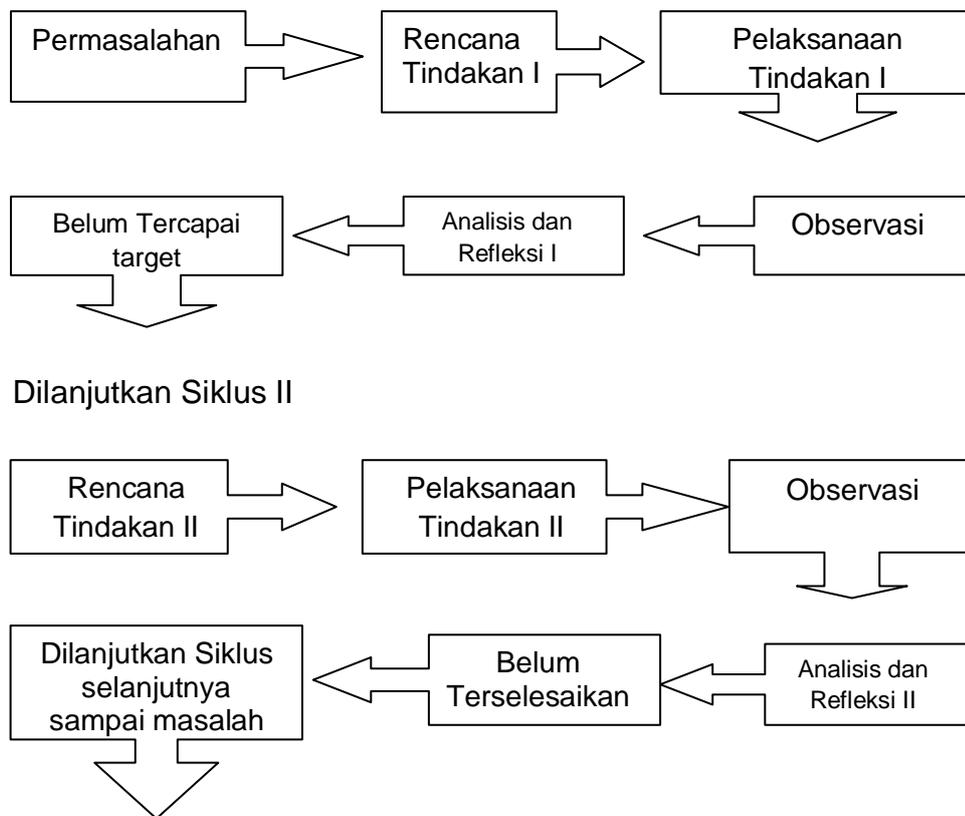
**Giyatno**

*Penerapan Latihan Akselerasi untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo*

penelitian. Pada penelitian tindakan ini, refleksi dipakai untuk mengkaji keefektifan latihan akselerasi terhadap kecepatan lari 100 meter siswa berdasarkan hasil penghitungan menggunakan *stopwatch*.

- a. Peneliti melakukan analisis terhadap perolehan waktu yang diperoleh oleh masing-masing siswa.
- b. Semakin sedikit waktu yang diperoleh siswa dalam melakukan lari 100 meter maka kecepatan larinya semakin baik.
- c. Apabila belum dicapai target peningkatan seperti yang telah ditetapkan maka dilanjutkan latihan akselerasi untuk siklus berikutnya sampai target tercapai.
- d. Apabila sudah memenuhi target / kriteria maka tindakan dinyatakan berhasil, artinya latihan akselerasi efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter untuk siswa.

Penjelasan rencana tindakan di atas dapat digambarkan dalam bagan berikut:



Bagan 1. Rencana Tindakan

Indikator capaian penelitian merupakan tolak ukur keberhasilan tindakan yang telah dilakukan sebagai dasar penilaian berhasil atau gagalnya tindakan yang dilaksanakan melalui penelitian tindakan. D.L Godwin dan T. J Coates (1976:57) mengemukakan bahwa tindakan dikatakan berhasil apabila 50% siswa mencapai batas tuntas. Dalam penelitian tindakan ini dalam siswa dikatakan tuntas dan memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik apabila mencatatkan waktu minimal 12.60 detik.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil dialog yang dilakukan peneliti sebelum dilaksanakan tindakan kelas didapat bahwa Proses Belajar Mengajar masih dilaksanakan dengan model konvensional. Guru masih sebagai pusat pembelajaran. Guru masih menggunakan metode ceramah. Siswa hanya berperan sebagai pendengar dan pencatat ketika guru menerangkan di depan barisan. Setelah guru selesai menerangkan guru memberikan tugas dan siswa diminta untuk mengerjakan tugas.

Analisis kolaboratif menyimpulkan akar permasalahan rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran Penjaskes sebagai berikut: 1) kebosanan siswa, karena dalam pembelajaran hanya diposisikan sebagai pendengar, 2) proses pembelajaran yang monoton dan kurang menarik, dan 3) rendahnya penguasaan siswa terhadap materi pelajaran Penjaskes kompetensi dasar lari 100 M.

Berdasarkan dialog awal dengan guru mitra diperoleh beberapa keterangan atau gambaran bahwa dari sejumlah 11 siswa, yang telah memenuhi kriteria 12,60 detik 1 orang, sedangkan lainnya masih belum memenuhi kriteria karena belum terbiasa dengan latihan-latihan akselerasi Kondisi awal kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas IV SD Negeri IV Giriwoyo semester II Tahun 2016/ 2017 sebelum penelitian, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Kondisi Awal Kecepatan Lari 100 Meter pada Siswa Kelas IV SD Negeri IV Giriwoyo

No	Waktu	Frekuensi	Batas tuntas	Keterangan
1	13._13-30"	10	12.60	Belum tuntas
2	12 – 12.30"	1	12.60	Tuntas
3	11 – 11.30"	0	12.60	Tuntas
4	10 -10.30"	0	12.60	Tuntas

Berdasarkan data pada tabel 1, diketahui bahwa dari 11 siswa yang akan diberi tindakan hanya terdapat 1 orang siswa dengan kecepatan lari 100 meter yang baik. Sedangkan 10 sisanya masih kurang kecepatan lari 100 meter nya. Oleh karena itu apabila dipersentase baru 9,1 % siswa yang kecepatan lari 100 meternya yang baik sedangkan 90,1% sisanya belum memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik.

### 1. Pelaksanaan Tindakan Pada Siklus I

#### a. Perencanaan Tindakan

Kegiatan latihan pada putaran I ini dilaksanakan dengan menggunakan pedoman rencana pelaksanaan pembelajaran selama 2 jam pelajaran atau 70 menit, dengan materi ajar adalah bentuk-bentuk latihan akselerasi. Kegiatan perencanaan tindakan siklus I yaitu menyusun rencana pelaksanaan latihan yang akan digunakan dalam tindakan pada siklus I. Rencana pelaksanaan latihan ini digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan tindakan siklus 1. Materi yang dipakai dalam latihan ini adalah kegiatan latihan akselerasi pada cabang atletik indikator lari cepat atau *sprint*. Materi tersebut direncanakan akan diajarkan selama dua jam pelajaran yaitu 2 X 35 menit setiap pertemuan selama 1 minggu.

#### b. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan kelas siklus I dilaksanakan pada hari Senin, 6 Maret 2017 mulai pukul 07.00 sampai pukul 8.20 WIB. Peserta didik yang hadir dalam putaran pertama sebanyak 11. siswa. Pada siklus I ini pelaku tindakan yaitu Peneliti. Selain melaksanakan tindakan, Peneliti juga mengadakan

**Giyatno**

*Penerapan Latihan Akselerasi untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo*

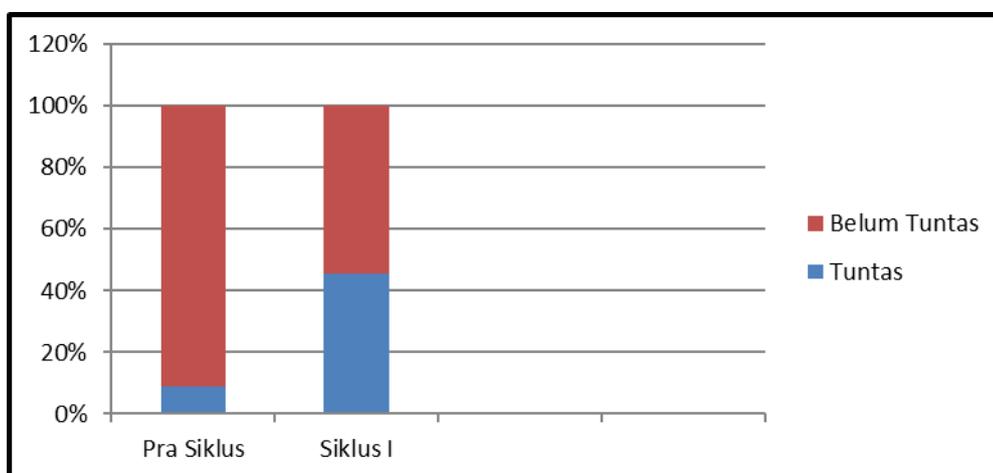
observasi dan monitoring selama latihan berlangsung. Berikut adalah data hasil pelaksanaan tindakan latihan akselerasi pada siklus I:

Tabel. 2 Data Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus I Siswa Kelas IV SD Negeri IV Giriwoyo

No	Nilai	Frekuensi	Batas tuntas	Keterangan
1	14-60 –15.60 detik	2	12.60 detik	Belum tuntas
2	13.60- 14.60 detik	2	12.60 detik	Belum tuntas
3	13.60 -13,60 detik	2	12.60 detik	Belum tuntas
4	11.60 –12,60 detik	3	12.60 detik	Tuntas
5	11.60- 11.60 detik	2	12.60 detik	Tuntas
6	10.60- 10.60 detik	0	12.60 detik	Tuntas

c. Observasi dan Analisis

Dari hasil latihan pada siklus I, hasil pelaksanaan latihan akselerasi dapat diketahui bahwa siswa yang sudah tuntas dalam arti menempuh waktu sesuai KKM Waktu 12.60 detik adalah sebanyak 5 siswa. Rinciannya yaitu pada rentang waktu 11.60- 11.60 detik sebanyak 2 siswa dan 11.60 –12,60 detik sebanyak 3 siswa. Sedangkan 6 siswa sisanya belum mencapai waktu sesuai dengan KKM. Rinciannya yaitu pada rentang waktu 13.60 -13.60, 13.60- 14.60, dan 14-60 –15.60 detik masing-masing sebanyak 2 siswa, Apabila di persentase maka siswa yang sudah tuntas yaitu sebesar 45,5%, sedangkan yang belum tuntas mencapai KKM yaitu sebesar 54,5%. Hasil analisis berdasarkan persentase hasil pelaksanaan siklus I adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Peningkatan Hasil latihan Siklus I

#### d. Refleksi

Refleksi tindakan kelas putaran ini dilakukan peneliti sebagai guru penjaskes untuk mendiskusikan hasil tes yang telah dilakukan. Dari kegiatan refleksi ini diperoleh beberapa hal yang dapat dicatat sebagai masukan untuk perbaikan pada tindakan selanjutnya, yaitu : pada akhir tindakan siklus I baru 45,5% siswa yang kecepatan lari 100 meternya baik, sedangkan 54,5% sisanya belum memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu ditindaklanjuti dengan tindakan pada siklus II.

## **2. Pelaksanaan Tindakan Siklus II**

### a. Perencanaan Tindakan

Kegiatan latihan pada siklus II ini dilaksanakan menggunakan pedoman rencana pelaksanaan pembelajaran dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran atau 70 menit, dengan materi ajar adalah bentuk-bentuk latihan akselerasi. Kegiatan perencanaan pada tindakan siklus II ini adalah menyusun rencana pelaksanaan latihan yang akan digunakan dalam tindakan pada siklus II. Rencana pelaksanaan latihan ini digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan tindakan siklus II. Materi yang digunakan pada pelatihan ini yaitu kegiatan latihan akselerasi pada cabang atletik indikator lari cepat atau *sprint*. Materi tersebut direncanakan akan diajarkan selama dua jam pelajaran yaitu 2 X 35 menit setiap pertemuan selama 1 minggu.

### b. Pelaksanan Tindakan

Tindakan kelas siklus II dilaksanakan pada hari Senin, 20 Maret 2017 mulai pukul 07.00 sampai pukul 8.20 WIB. Peserta didik yang hadir dalam putaran pertama sebanyak 11. siswa. Pada siklus II ini pelaku tindakan adalah peneliti. Selain melaksanakan tindakan kelas, peneliti dan guru yaitu sebagai rekan kolaborasi juga mengadakan observasi dan monitoring selama latihan berlangsung. Berikut adalah data hasil pelaksanaan tindakan latihan akselerasi pada siklus II :

**Giyatno**

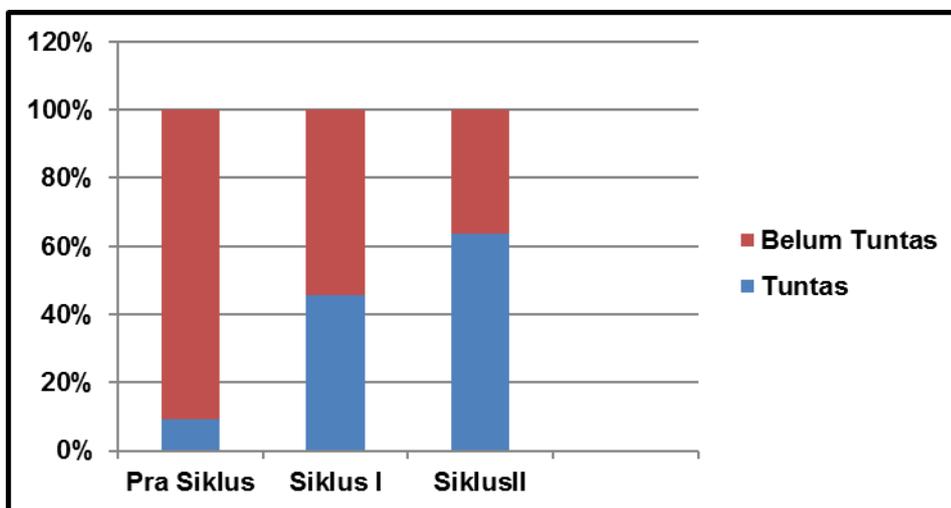
*Penerapan Latihan Akselerasi untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo*

Tabel. 3 Data Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus II Siswa Kelas IV SD Negeri IV Giriwoyo

No	Nilai	Frekuensi	Batas tuntas	Keterangan
1	13.60 - 13.60 detik	3	12.60 detik	Belum tuntas
2	11.60 –12.60 detik	4	12.60 detik	Tuntas
3	11.60- 11.60 detik	3	12.60 detik	Tuntas
4	10.60- 10.60 detik	0	12.60 detik	Tuntas

c. Observasi dan Analisis

Dari hasil latihan pada siklus II, hasil pelaksanaan latihan akselerasi dapat diketahui bahwa siswa yang sudah tuntas dalam arti menempuh waktu sesuai KKM Waktu 12.60 detik adalah sebanyak 10 siswa. Rinciannya yaitu pada rentang waktu 11.60- 11.60 detik sebanyak 3 siswa dan 11.60 –12,60 detik sebanyak 4 siswa. Sedangkan 3 siswa sisanya belum mencapai waktu sesuai dengan KKM yaitu pada rentang waktu 13.60 -13.60. Apabila di persentase maka siswa yang sudah tuntas yaitu sebesar 63,65%, sedangkan yang belum tuntas mencapai KKM yaitu sebesar 36,4%. Hasil analisis berdasarkan persentase hasil pelaksanaan siklus I adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Grafik Peningkatan Hasil latihan Siklus II

d. Refleksi

Refleksi tindakan kelas putaran ini dilakukan peneliti sebagai guru penjaskes untuk mendiskusikan hasil tes yang telah dilakukan. Dari

kegiatan refleksi ini diperoleh beberapa hal yang dapat dicatat sebagai masukan untuk perbaikan pada tindakan selanjutnya, yaitu : pada akhir tindakan siklus II Sebesar 63,6% siswa sudah mempunyai kecepatan lari 100 meter yang baik sedangkan yang kecepatan lari 100 meter belum baik hanya 36,4%. Sesuai dengan indikator keberhasilan maka dapat dikatakan hasil tindakan pada siklus II sudah dinyatakan berhasil. Oleh karena itu peneliti tidak perlu melakukan revisi maupun tindakan kelas pada siklus berikutnya.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri atas dua siklus yakni siklus I dan siklus II, dengan menggunakan tindakan latihan akselerasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa. Hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan diperoleh perubahan positif yang signifikan yaitu kecepatan lari 100 meter siswa mencapai persentase sebesar 63,6%. Pelaksanaan latihan akselerasi dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Pada akhir tindakan siklus I baru 45,5% siswa yang kecepatan lari 100 meternya baik, sedangkan 54,5% sisanya belum memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu ditindaklanjuti untuk diberi tindakan pada siklus II. Selanjutnya pada akhir tindakan siklus II Sebesar 63,6% siswa sudah mempunyai kecepatan lari 100 meter yang baik sedangkan yang kecepatan lari 100meter nya belum baik hanya 36,4%. Sesuai dengan indikator keberhasilan maka dapat dikatakan hasil tindakan pada siklus II sudah dinyatakan berhasil. Oleh karena itu peneliti tidak perlu melakukan revisi maupun tindakan kelas pada siklus berikutnya.

## **KESIMPULAN**

Mengacu pada hasil penelitian yang diperoleh dapat dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut :

## **Giyatno**

*Penerapan Latihan Akselerasi untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo*

1. Latihan akselerasi dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas IV di SD Negeri IV Giriwoyo tahun pelajaran 2016/2017. Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan hasil penelitian tindakan yang diperoleh.
2. Pelaksanaan tindakan pada siklus I menunjukkan peningkatan perilaku pada subjek yang belum signifikan, yaitu masing-masing subjek mengalami peningkatan perilaku masih dibawah 50%. Pada akhir tindakan siklus I baru 45,5% siswa yang memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik, sedangkan 54,5% sisanya belum memiliki kecepatan lari 100 meter yang baik. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu ditindaklanjuti untuk diberi tindakan pada siklus II.
3. Pada akhir tindakan siklus II Sebesar 63,6% siswa sudah mempunyai kecepatan lari 100 meter yang baik sedangkan yang belum memiliki kecepatan lari 100meter yang baik tinggal 36,4%. Sesuai dengan indikator keberhasilan maka dapat dikatakan hasil tindakan pada siklus II sudah dinyatakan berhasil. Oleh karena itu peneliti tidak perlu melakukan revisi maupun tindakan kelas pada siklus selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Goodwin, Dwight L., dan Coates, T.J. 1976. *Helping Students Help Themselves*. New Jersey: Prentice Hall.
- Harsono. 1993. *Prinsip-prinsip Pelatihan Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Hidayat, D.R. dan Badrujaman, A. 2012. *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Ihee, P. 1998. *Atletik: Dasar-Dasar Atletik*. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia: Semarang
- Mulyano, B. 1992. *Pengukuran*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Mutohir, Cholik T. Dan Lutan, R. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Dekdikbud.
- Purnomo, Eddy. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

**Giyatno**

*Penerapan Latihan Akselerasi untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo*

Soemanto, D. 2007. *Statistik*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan. Surakarta

Soetopo, A.S. 2007. *Dasar- Dasar Kepeleatihan pada Olahraga Profesional*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pengawasan Olahraga Profesional Indonesia.

Suherman, S. 2002. *Fisiologi*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Sujarwo. 2002. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia: Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta.

Sukiyo. 2008. *Asas—Asas Pendidikan Keolahraagaan* Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Suparman, E. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta

Suparmin, M. 1997. *Metodologi Penelitian*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan. Surakarta: Tidak diperdagangkan