

**UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN LARI *SPRINT* MELALUI  
MEDIA VIDEO COMPACT DISK PADA SISWA KELAS VI SDN  
KADUARA BARAT III KABUPATEN PAMEKASAN  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Suliwati**

SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan  
*suliwati@gmail.com*

**Abstrak**

Permasalahan yang dihadapi oleh guru di kelas adalah (1) Apakah penggunaan media VCD dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan. (2) Apakah penggunaan media VCD dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari *sprint* siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2015 dengan subjek penelitian siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2014/2015 sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi tes praktik lari *sprint*, lembar observasi siswa selama mengikuti pembelajaran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase untuk mengungkap hasil ketuntasan belajar.

Hasil siklus I menunjukkan bahwa 72,4 % siswa mencapai ketuntasan belajar. Hasil siklus II menunjukkan bahwa 93,1 % siswa mencapai ketuntasan belajar. Karena persentase ketuntasan hasil belajar siswa melampaui 80%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui pembelajaran dengan media *video compact disc* secara bertahap dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* pada siswa kelas VI SD Negeri Ngringin 1 tahun ajaran 2014/2015.(2) Melalui pembelajaran dengan media *video compact disc* dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu: (1) penggunaan media *video compact disc* dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi lari *sprint*, (2) guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, dan melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

**Kata kunci:** media video compact disc, Lari *Sprint*.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas. Upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun demikian materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada jenjang pendidikan masing-masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani antara jenjang pendidikan paling bawah (Sekolah Dasar) berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Kejuruan (SMK). Sekolah dasar merupakan salah satu fase yang dilalui anak untuk memulai belajar berbagai hal. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Menurut Depdiknas (2007: 3-4) dalam Hamdani (2013: 1), "Ruang lingkup mata pelajaran penjas sekolah dasar meliputi aspek-aspek: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan".

Salah satu masalah utama yang sering terjadi didalam pembelajaran teknik dasar lari khususnya jarak pendek (lari *sprint*), belum

optimalnya siswa dalam melaksanakan teknik dasar lari *sprint*. Pada proses pembelajaran teknik dasar lari tersebut, terlihat banyak siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, siswa bermalasan, dalam melakukan teknik dasar lari siswa terlihat acuh tak acuh, sehingga hasil belajar yang diperoleh kurang maksimal dan memuaskan.

Dalam mengajar lari *sprint*, walaupun gerakan atau latihan yang diberikan sangat mudah, namun perlu langkah pengamanan oleh seorang guru. Hal ini untuk menghindari adanya kesalahan gerak ataupun kecelakaan saat latihan. Sering guru menjumpai anak-anak yang takut melakukan latihan atau salah melakukan gerakan kemudian takut. Kemudian tidak berani melakukan latihan lagi. Akhirnya siswa merasa jenuh, karena lari *sprint* olahraga yang membuat lelah. Akibatnya motivasi dan perhatian siswa pada materi lari *sprint* menjadi berkurang, kecepatan lari *sprint* yang dilakukanpun belum sepenuhnya maksimal. Hal ini juga mengakibatkan hasil belajar siswa menjadi rendah.

Media pembelajaran merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran. Menurut Zainal Aqib (2010: 58), media pengajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (*message*), merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong proses belajar. Media pembelajaran selain dapat meningkatkan motivasi belajar olah raga juga mampu meningkatkan hasil belajar yang diharapkan. Hasil belajar olah raga yang diharapkan adalah siswa mampu menguasai keterampilan gerak. Selain itu dalam pembelajaran pendidikan jasmanilah murid harus belajar menyadari hubungan antara kegiatan yang teratur dengan timbulnya perasaan nyaman dan sehat.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Model PTK yang

digunakan dalam penelitian ini adalah model dari Kemmis-Mc.Taggart. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
2. Lembar Pengamatan Tes Praktik

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa statistik diskriptif. Data yang berupa kata-kata/kalimat dari catatan lapangan dan hasil wawancara diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara statistik diskriptif. Statistik deskriptif akan memberikan gambaran terhadap gejala – gejala penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian yang ada (Riyanto, 2010:104). Statistik diskriptif adalah menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisas. Dalam hal ini peneliti hanya ingin mendeskripsikan penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* pada siswa Kelas 6 SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada siklus pertama peneliti melakukan 2 kali tatap muka selama 4 jam pelajaran, dengan materi pelajaran lari *sprint*. Pertemuan pertama tanggal 4 April 2016 dan kedua tanggal 11 April 2016. Pada siklus pertama diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,55 dengan persentase ketuntasan sebesar 60% (12 siswa) dan persentase ketidaktuntasan sebesar 40% (8 siswa)

Pada siklus kedua peneliti melakukan 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan selama 4 jam pelajaran, dengan Materi Pelajaran lari *sprint*. Pertemuan pertama tanggal 18 April 2016 dan kedua tanggal 25 April 2016. Pada siklus kedua diperoleh nilai rata-rata sebesar 82,35 dengan persentase ketuntasan sebesar 95% (19 siswa) dan persentase

ketidaktuntasan sebesar 5% (1 siswa). Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian pada proses pembelajaran lari *sprint* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua.

#### Analisis data hasil belajar siswa

No	Keterangan	Siklus 1	Siklus 2	Peningkatan
1	Nilai Rata – rata	73,55	82,35	8,8
2	Jumlah siswa yang tuntas	12	19	7
3	Prosentase ketuntasan	60 %	95 %	35 %

Berdasarkan tabel di atas Peningkatan skor kecepatan lari *sprint* pada akhir siklus II dapat diperoleh dari perbedaan skor rerata Siklus I (73,55) dengan skor kecepatan lari *sprint* pada akhir siklus II (82,35). Peningkatan skor rerata kecepatan lari *sprint* secara keseluruhan (8,8) .

Serta dengan melihat ketuntasan dari awal siklus (60%) sampai siklus 2 (95%) terlihat adanya peningkatan prosentase ketuntasan sebesar 35 %.

Berdasarkan analisis data, diperoleh bahwa proses pembelajaran lari *sprint* dengan menggunakan *video compact disc* mengalami peningkatan. Hasil pada siklus II mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa dipengaruhi oleh adanya peningkatan kecepatan siswa dalam mempelajari materi pelajaran.

## KESIMPULAN

Dari paparan dan pembahasan hasil penelitian di muka maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.

2. Dengan penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/2016.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, Arma. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Yogyakarta : Sastra Hudaya
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asrori, Mohammad. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: Wacana Prima
- Aqib, Zainal. 2010. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*, Surabaya : Insan Cendekia
- BNSP. 2007. *Standar Isi Untuk Stuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan* , Jakarta: Ricardo
- Hamdani. 2013. *Pengaruh taktis terhadap waktu aktif belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. Skripsi. Bandung: UPI
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional
- Kasbolah, Kasihani E.S dan I Wayan Sukarnyana. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*, Malang: UM Press
- Mutaqin, Arfan. 2012. *Mengenal Teknologi*. Bandung: Graha Bandung Kencana
- Rasyid, Harun dan Mansur. 2012 . *Penilaian Hasil Belajar*, Bandung: Wacana Prima
- Riyanto, Yatim. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan* , Surabaya : SIC
- Setyawati, Asih. 2012. Peningkatatan Hasil Belajar perkalian dua bilangan melalui teknik sepuluh jari pada siswa kelas II sekolah dasar. *Jurnal Riset Pendidikan*, IV (4) : 367

Sukidin, Basrowi dan Suranto. 2010. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*, Surabaya: Insan Cendekia

Sumiati dan Asra. 2012. *Metode Pembelajaran*, Bandung: Wacana Prima

Suroso. 2010. *Smart Brain Metode Menghafal Cepat dan Meningkatkan Ketajaman Memori*, Surabaya: SIC

Susilana, Rudi dan Cepi Riyana. 2012. *Media Pembelajaran*, Bandung: Wacana Prima

Syah, Muhibbin. 2006. *Psikologi Belajar*, Jakarta : Raja Grafindo Persada