

SKRIPSI

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI METODE
TEAM GAMES TOURNAMENT (TGT) PADA SISWA KELAS V MI
NURUL FALAH JANGKAR KECAMATAN JANGKAR KABUPATEN
SITUBONDO TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

Oleh:
AINUR ROSIQIN
NIM : D57211099



PERPUSTAKAAN UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLASIFIKASI 7-2015 055 PEMI	No. REG : 7-2015/PEMI / 055
ASAL BUKU :	
TANGGAL :	

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
2015**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : AINUR ROSIQIN
NIM : D57211099
Jurusan/Program Studi Fakultas : PGMI

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa PTK yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya tulisan atau pikiran saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran crang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa PTK ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 20 Mei 2015
Yang Membuat Pernyataan




AINUR ROSIQIN

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh :

Nama : AINUR ROSIQIN

NIM : D57211099

Judul : PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI
METODE TEAM GAMES TOURNAMENT (TGT) PADA
SISWA KELAS V MI NURUL FALAH JANGKAR
KECAMATAN JANGKAR KABUPATEN SITUBONDO
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Setelah diadakan penelitian dan pemeriksaan seperlunya maka Skripsi saudara
Ainur Rosiqin dapat diujikan dihadapan Tim Penguji

Surabaya, 27 Juni 2015
Pembimbing



Irfan Tamwifi, M.Ag
NIP.19540606 198203 1007

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

PTK Oleh Ainur Rosiqin ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji


Surabaya, 31 Juli 2015

Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

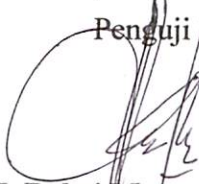
Dekan,




Prof. Dr. H. Ali Mudlofir, M.Ag
NIP.196311161989031003
Penguji I




Drs. Sutikno, M.Pd.I
NIP.196308061994031003
Penguji II



M. Bahri Mustofa, M.Pd.I
NIP.197307222005011005
Penguji III



Irfan Tamwifi, M.Ag
NIP.195406061982031007
Penguji IV



M. Baihaqi, M.A
NIP.197402202003121004

ABSTRAK

Ainur Rosiqin 2015 : Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Metode *Team Games Tournament (TGT)* Pada Siswa Kelas V MI Nurul Falah Jangkar Situbondo Tahun Pelajaran 2014 / 2015

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lari cepat, *Team Games Tournament*.

Pendidikan Jasmani di Madrasah Ibtidaiyah lebih berorientasi pada aktivitas gerak dasar untuk perkembangan psikomotorik siswa dari pada prestasi dari cabang olahraga tersebut. Guru sebagai pendidik yang mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik harus bisa meningkatkan, mengefektifkan, dan mengembangkan potensi peserta didik dengan baik. Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka tujuan penelitian ini adalah dengan metode *Team Games Tournament (TGT)* diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Situbondo.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui: (1) bagaimana penerapan metode *Team Games Tournament (TGT)* dalam pembelajaran lari cepat di MI Nurul Falah. (2) Bagaimana peningkatan hasil belajar lari cepat melalui metode *Team Games Tournament (TGT)* pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas, dimana terdapat 2 siklus didalamnya, dan disetiap siklus ada empat langkah (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Aksi (*action*), (3) Observasi (*observing*), dan (4) Refleksi (*reflecting*).

Penelitian ini dilaksanakan melalui 2 siklus, dimana pada siklus I nilai rata-rata kelas mencapai 74,5. Didapat 16 siswa (80,00 %) belum tuntas dan 4 siswa (20,00 %) sudah tuntas. Kendala siswa yang belum tuntas adalah siswa kurang aktif bertanya dan kurang memperhatikan penjelasan guru. Pada siklus 2 nilai rata – rata kelas mencapai 85,00 terdapat 2 siswa yang belum tuntas (10,00 %), 18 siswa (90,00 %) tuntas. Karena nilai rata – rata kelas dan ketuntasan belajar sudah tercapai yaitu 80, untuk nilai rata – rata kelas maka pelaksanaan siklus I dan siklus II sudah cukup dan penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil.

DARTAR ISI

hal

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN MOTTO	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
A. LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
B. LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB. I PENDAHULUAN	
a. Latar Belakang Masalah	1
b. Rumusan Masalah	5
c. Penegasan Istilah	6
d. Tindakan yang Dipilih	7
e. Tujuan Penelitian	7
f. Lingkup Penelitian	8
g. Manfaat Penelitian	8
h. Sistematika Pembahasan	9
i. Devinisi Operasional Variabel	10
BAB. II KAJIAN PUSTAKA	
a. Hasil Belajar	12
b. Prinsip – prinsip Hasil Belajar	14
c. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	14
d. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	18
e. Sistematika Pembahasan	30
BAB. III METODE DAN RENCANA PENELITIAN	
a. Metode Penelitian	32

b. Setting Penelitian dan Karakteristik Subyek Yang Diamati	35
c. Prosedur Penelitian	37
d. Teknik Pengumpulan Data	40
e. Indikator Keberhasilan	45
BAB. IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
a. Pelaksanaan Pembelajaran I	47
b. Pelaksanaan Pembelajaran II	61
c. Indikator Keberhasilan / Kinerja	72
BAB. V. PENUTUP	
a. Simpulan	73
b. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	77
RIWAYAT HIDUP	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel	hal
3.1 Tabel Jumlah Siswa Keseluruhan	36
4.1 Tabel Pengamatan Siswa Siklus I	48
4.2 Tabel Pengamatan Guru Sikius I	50
4.3 Tabel Bobot Skor Evaluasi siklus I	53
4.4 Tabel Hasil Tes Performan Siklus I	54
4.5 Tabel Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I	55
4.6 Tabel Rekapitulasi Hasil Tes Performan Siklus I	56
4.7 Tabel Pengamatan Siswa Siklus II	61
4.8 Tabel Pengamatan Guru Sikius II	63
4.9 Hasil Bobot Skor Evaluasi Siklus II	65
4.10 Tabel Hasil Tes Performan Siklus II	65
4.11 Tabel Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II	67
4.12 Tabel Rekapitulasi Hasil Tes Performan Siklus II	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	hal
1. Alur PTK.....	32
2. Diagram Hasil Belajar siswa Siklus I.....	57
3. Diagram Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	69

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I

Lampiran 2 : Lembar Pengamatan Siswa Siklus I

Lampiran 3 : Lembar Pengamatan Guru Siklus I

Lampiran 4 : Lembar Penilaian Performan Siklus I

Lampiran 5 : Lembar Hasil Tes Akhir Siklus I

Lampiran 6 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II

Lampiran 7 : Lembar Pengamatan Siswa Siklus II

Lampiran 8 : Lembar Pengamatan Guru Siklus II

Lampiran 9 : Lembar Penilaian Performan Siklus II

Lampiran 10 : Lembar Hasil Tes Akhir Siklus II

Lampiran 11 : Surat izin penelitian

Lampiran 12 : Surat Keterangan Sekolah

Lampiran 13 : Surat Tugas Dosen Pembimbing

Lampiran 14 : Kartu Konsultasi Skripsi

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap *sportif*. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Madrasah Ibtidaiyah atau Sekolah Dasar (MI/SD), Madrasah Tsanawiyah atau Sekolah Menengah Pertama (MTS/SMP), Madrasah Aliyah atau Sekolah Menengah Atas (MA/SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.¹

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah raga dan Kesehatan yang dilaksanakan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu: memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Hal tersebut bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.²

Materi pendidikan jasmani dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang

¹ Faruq, M.Muhyi. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. (Jakarta: Grafindo.2005). hal.3.

² Kosasih, Engkos. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.(Jakarta : Erlangga 1995).hal.5.

wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Lari cepat atau *sprint* merupakan salah satu cabang olah raga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari sprint dalam *Kids Atletik* dipadukan dengan lari gawang dan lari slalom atau lari zig-zag. Perpaduan tersebut bertujuan agar siswa lebih tertarik dan antusias dengan pembelajaran atletik khususnya lari cepat (*sprint*) di sekolah dasar. dalam silabus disebutkan,

1. Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
2. Kompetensi dasar : Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran Sebagai olahraga pendidikan, gerak dasar lari sprint diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani³.

Salah satu tujuan dari pembelajaran lari *sprint* adalah hasil belajar, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran lari *sprint*, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai. Dalam melaksanakan pembelajaran atletik khususnya lari cepat di sekolah dasar, masih banyak guru penjas yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, masih menggunakan pembelajaran yang monoton padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar

³ PuguH Haryogi. Moh dkk. *Penjaskes*. (Jakarta: Endumedia 1995).hal.23.

yang tersusun dengan baik dan menarik

Berdasarkan observasi peneliti, hasil belajar lari cepat (*sprint*) sebelum diadakan penelitian adalah sebagian besar siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), di mana KKM penjasorkes di MI Nurul Falah Jangkar adalah 80. Dari 20 siswa putra dan putri kelas V, baru sekitar 20% atau 4 siswa yang nilainya sudah mencapai KKM, sedangkan 80% atau 16 siswa nilainya masih dibawah KKM.

Ada banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari cepat di MI Nurul Falah Jangkar masih dibawah KKM. Salah satunya banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari cepat (*sprint*).

Hal ini merupakan akibat dari kurangnya sarana dan prasarana yang ada sehingga guru penjasorkes MI Nurul Falah Jangkar kesulitan dalam mengemas model serta strategi pembelajaran sehingga membuat siswa kurang senang dan kurang antusias dalam belajar penjas orkes khususnya pelajaran atletik pada nomor lari cepat (*sprint*).

Ketrampilan dasar atletik merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sebagai dasar untuk dapat melakukan ketrampilan pada olahraga lainnya. selama ini siswa dalam mengikuti pelajaran atletik khususnya lari cepat (*sprint*) kurang tertarik karena cenderung berfikir bahwa pelajaran atletik melelahkan dan monoton.

Atas dasar hal tersebut diatas, maka peneliti berusaha mencari solusi:

bagaimana mengatasi agar tujuan dari pembelajaran lari cepat (*sprint*) dapat tercapai dengan baik. Jika dalam pembelajaran lari cepat siswa kurang semangat dan kurang antusias yang menyebabkan hasil belajarnya belum maksimal maka perlu langkah yang tepat disesuaikan dengan kondisi siswa.

Salah satu metode pembelajaran yang digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi guru penjasorkes dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat. Metode yang digunakan adalah pembelajaran dengan menggunakan model *Team Games Tournament* (TGT). Pembelajaran dengan model *Team Games Tournament* (TGT) merupakan model pembelajaran kooperatif (*Cooperative Learning*) yang mudah diterapkan, selain melibatkan seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status dalam beraktifitas, juga melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan *reinforcement*.⁴

Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran kooperatif model *Team Games Tournament* (TGT) memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat, dan keterlibatan belajar. Model *Team Games Tournament* (TGT) ini dirancang untuk menciptakan kerjasama antar siswa agar suasana pembelajaran menarik, lebih rileks dan bisa menciptakan suasana kondusif.

Adapun lima komponen utama dalam TGT, yaitu sebagai berikut :

1. Penyajian kelas
2. Kelompok (*team*)
3. *Games*
4. Turnamen

⁴ Subarjah, Herman. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Bandung : Citra Karya Utama Press.1995). hal. 7.

5. *Team recognize* (penghargaan kelompok)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dan dari masalah umum yang dihadapi guru penjasorkes dalam pengemasan dan penyampaian materi khususnya gerak dasar lari cepat maka peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar dengan judul **“Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat (*Sprint*) Melalui Metode *Team Games Tournament* (TGT) Pada Siswa Kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo”**.

Diharapkan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang peneliti lakukan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang selama ini dihadapi oleh guru pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dan pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) pada khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani yang akhirnya mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam bidang olahraga pada umumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah penerapan metode pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT) ?
2. Bagaimanakah peningkatan hasil belajar lari cepat (*sprint*), melalui metode pembelajaran *Team Games Tournament* (*TGT*) pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo Tahun Pelajaran 2014/2015 ?

C. Penegasan istilah

Untuk menghindari kesalahan persepsi diantara pembaca, maka perlu dijelaskan maksud dari judul penelitian ini.

digilib.uinsa.ac.id Hasil belajar Lari cepat digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan – kesan yang melibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktifitas dalam belajar.

Hasil belajar lari cepat merupakan hasil yang telah dicapai peserta didik setelah belajar lari cepat. Dalam penelitian ini upaya yang dilakukan guru dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik adalah dengan menggunakan metode yang lebih kreatif yaitu metode *Teams Games Tournaments (TGT)*.

2. Metode *Team Games Tournament (TGT)*.

Adapun yang dimaksud metode *Teams Games Tournament (TGT)* disini merupakan cara penyajian pelajaran dimana guru menunjukkan atau memperlihatkan suatu proses pembelajaran. Dari pengertian kalimat judul diatas, dapat penulis simpulkan judul penelitian secara keseluruhan adalah peningkatan hasil belajar lari cepat melalui metode *Team Games Tournament (TGT)* pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo.

D. Tindakan Yang Dipilih

Berdasarkan Rumusan masalah tersebut maka peneliti mengambil tindakan berupa Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan metode *Team Games Tournament (TGT)* dengan alasan sebagai berikut: Berpijak dari analisis masalah tersebut, peneliti berupaya memperbaiki metode *Team Games Tournament (TGT)* dengan alasan sebagai berikut :

1. Penggunaan metode *Team Games Tournament (TGT)* yang baik akan membantu siswa memperoleh pengalaman konkret.
2. Memudahkan siswa memahami materi.
3. Penggunaan metode *Team Games Tournament (TGT)* yang baik diharapkan dapat melibatkan semua ranah belajar anak (afektif, psikomotor, dan kognitif).
4. Dengan menggunakan metode *Team Games Tournament (TGT)* yang benar, Proses belajar lebih menarik dan menyenangkan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui penerapan Metode *Team Games Tournament (TGT)* dalam pembelajaran lari cepat (*Sprint*).
2. Untuk mengetahui peningkatan Hasil belajar mata pelajaran Penjas Orkes melalui metode *Team Games Tournament (TGT)* pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo.

F. Lingkup Penelitian

Melihat keluasannya dan kekomplekan masalah yang terurai pada rumusan masalah, dan untuk menghindari terjadinya penyimpangan dari pokok masalah, maka perlu dibatasi masalah yang diteliti. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi :

1. Materi Penjas Orkes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lari cepat (*Sprint*).
2. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Team Games Tournament (TGT)*.
3. Penelitian ini dilakukan pada siswa Kelas V MI Nurul Falah Jangkar, Kecamatan Jangkar, Kabupaten Situbondo.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui hasil penelitian tindakan ini dapat memberi masukan atau informasi (referensi) dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kegiatan belajar mengajar khususnya mata pelajaran Penjas Orkes dalam upaya peningkatan mutu pembelajaran di MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo, pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Dengan dilaksanakannya penelitian tindakan ini, diharapkan dapat memberi masukan dan wawasan kepada guru untuk lebih mengetahui secara tepat, menghayati strategi pembelajaran dengan pendekatan interaktif pada pembelajaran Penjas Orkes.

b. Bagi siswa

Siswa sebagai subyek langsung dari penelitian ini, yang langsung dikenai tindakan, seharusnya melalui metode metode *Team Games Tournament* (*TGT*) ada perubahan dalam diri siswa baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor dan kebiasaan belajar efektif sehingga penelitian sangat menguntungkan bagi siswa.

c. Bagi sekolah

Memberikan sumbangan pemikiran sebagai alternatif meningkatkan kualitas dan mutu pembelajaran di madrasah. Khususnya bagi guru mata pelajaran Penjas Orkes dalam menggunakan metode pembelajaran.

H. Sistematika Pembahasan

Agar skripsi ini tersusun secara sistematis, mudah dipahami dan menjadi satu kesatuan yang utuh, maka skripsi ini disusun dalam tiga bagian yang meliputi bagian muka, bagian isi, dan bagian akhir.

Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, setting penelitian, dan sistematika pembahasan.

Kajian pustaka yang meliputi : Hasil belajar, Kajian Mata Pelajaran Penjas Orkes Metode *Team Games Tournament* (*TGT*). dan Hipotesis Tindakan.

Metode Penelitian Tindakan Kelas, yang berisi Jenis penelitian, Subyek penelitian, dan Karakteristik Obyek Penelitian, Prosedur Penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan indikator keberhasilan.

Pembahasan penelitian yang berisi Deskripsi persiklus, meliputi Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan evaluasi, dan pembahasan persiklus yang meliputi pembahasan siklus I dan pembahasan Siklus II.

Penutup yang berisikan tentang kesimpulan penelitian dan saran-saran dari peneliti.

I. Definisi operasional variabel:

1. Lari Cepat atau Lari *Sprint*

Lari cepat atau *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari sprint dalam *kids atletik* dipadukan dengan lari gawang dan lari slalom atau lari zig-zag. Lari cepat atau *sprint* adalah gerakan berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau ditentukan.

Kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang *sprinter* adalah beragam sesuai dengan eventnya, namun kebutuhan dari semua lari *sprint* adalah “ kecepatan “. Kecepatan dari lari *sprint* adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancer, efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi. Di dalam buku TKJI lari cepat cara mengukurnya dengan melihat waktu tercepat yang bisa di capai siswa untuk menempuh jarak 60 meter untuk putri dan 70 meter untuk putera⁵.

2. Model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT)

Team Games Tournament (TGT) terdiri dari siklus reguler dari aktivitas pengajaran, sebagai berikut:

⁵ Tkji. *teknik dan Macam Atletik*,(Jakarta:Bumi Aksara. 2006).hal.34.

a. Pengajaran

Menyajikan materi Lari Cepat (*sprint*), menyampaikan tujuan dari pembelajaran, menyampaikan tugas-tugas yang akan dilaksanakan, atau kegiatan yang harus dilakukan siswa, dan memberikan motivasi agar siswa lebih bergairah dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat.

b. Belajar Tim

Siswa ditempatkan dalam kelompok-kelompok belajar yang beranggotakan 4 sampai 5 orang atau lebih yang memiliki kemampuan, jenis kelamin, dan suku atau ras yang berbeda. Dengan adanya heterogenitas (bermacam-macam jenis) anggota kelompok diharapkan dapat memotivasi siswa untuk saling membantu antar siswa yang berkemampuan kurang dalam menguasai materi pelajaran lari cepat yang sudah disampaikan oleh guru penjasorkes.

c. Turnamen

Disini yang dimaksud turnamen adalah games-games yang dilakukan oleh kelompok siswa tadi kemudian di kompetisikan, untuk mendapatkan pemenang atau juaranya.

d. Rekognisi atau Penghargaan Tim

Rekognisi atau bisa juga penghargaan berarti tim mana yang menjadi pemenang akan mendapatkan penghargaan dari gurunya⁶.

⁶ Slavin, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Jakarta: Erlangga .2005).hal.170.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Hasil Belajar

1. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar adalah serangkaian kalimat yang terdiri dari dua kata, yaitu Hasil dan belajar, dimana kedua kata tersebut saling berkaitan dan diantara keduanya mempunyai pengertian yang berbeda. Oleh sebab itu, sebelum mengulas lebih dalam tentang hasil belajar, Menurut Djamarah Hasil adalah perolehan dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individu maupun kelompok⁷.

Sementara belajar adalah proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang berkat pengalaman dan pelatihan, dimana penyaluran dan pelatihan itu terjadi melalui interaksi antara individu dan lingkungannya, baik lingkungan alamiah maupun lingkungan sosial.⁸

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Menurut Sardiman A.M belajar sebagai rangkaian kegiatan jiwa-
raga, psiko-fisik menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.⁹

⁷ Djamarah. *Hasil belajar dan Kompetensi Guru*. (Surabaya : Usaha Nasional. 1994), hlm 8.

⁸ Hamalik. *Manajemen Belajar di Perguruan Tinggi* (Bandung : Sinar Baru.1991). hlm 16.

⁹ Sardiman. *Interaksi dan Motivasi Mengajar*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada.1994), hlm 22-23.

Menurut Gagne belajar adalah seperangkat proses kognitif yang merubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan tentang informasi menjadi kapabilitas baru.¹⁰

Setelah menelusuri definisi dari Hasil dan belajar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil pada dasarnya adalah hasil yang diperoleh dari suatu aktivitas. Sedangkan belajar adalah suatu proses yang mengakibatkan adanya perubahan dalam diri individu, yaitu perubahan tingkah laku. Dengan demikian, Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar.¹¹

Berdasarkan pengertian belajar di atas, maka dapat didefinisikan tentang Hasil belajar, yaitu tingkat keberhasilan yang dicapai siswa berupa ketrampilan dan pengetahuan berdasarkan hasil tes atau evaluasi setelah pelaksanaan proses belajar mengajar.

Setelah menelusuri uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa Hasil belajar adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan dan kemudian akan diukur dan dinilai yang kemudian diwujudkan dalam angka atau pernyataan.

¹⁰ Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta : PT Rineka Cipta. 1999) hlm 10.

¹¹ Ngalim, Purwanto. *Psikologi Pendidikan*. (Bandung : Remaja Karya. 1988), hlm. 85-87.

B. Prinsip-prinsip Hasil belajar

Pada dasarnya Hasil belajar itu dapat dicapai sesuai dengan keinginan apabila seorang pendidik memahami dan mengetahui apa yang menjadi prinsip-prinsip dalam Hasil belajar tersebut.

- a. Hasil belajar adalah hasil belajar yang dicapai ketika mengikuti, mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah.
- b. Hasil belajar tersebut terutama dinilai dari aspek psikomotor dan kognitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam kecepatan, pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesa dan evaluasi.
- c. Hasil belajar dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru.¹²

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Untuk mencapai Hasil belajar ada beberapa faktor yang harus dimiliki antara lain :

a. Faktor dari dalam diri siswa (intern)

1) Faktor kesehatan

Faktor kesehatan sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa, jika kesehatan seseorang terganggu atau cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk, jika keadaan badannya lemah dan kurang darah ataupun ada gangguan kelainan alat inderanya.

¹² Sanjaya Yasin, "Prestasi-Belajar", www.sarjanaku.com. Diunduh 13 April 2015.

2) Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurnanya mengenai tubuh atau badan. Cacat ini berupa buta, setengah buta, tuli, patah kaki, patah tangan, lumpuh, dan lain-lain.

3) Intelegensi

intelegensi atau kecakapan terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dan cepat efektif mengetahui / menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

4) Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi jiwa itupun bertujuan semata-mata kepada suatu benda atau hal atau sekumpulan obyek. Untuk menjamin belajar yang lebih baik maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya. Jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar. Agar siswa belajar dengan baik, usahakan buku pelajaran itu sesuai dengan hobi dan bakatnya.

5) Bakat

Menurut Hilgard dalam Slamet bahwa bakat adalah *the capacity to learn*. Dengan kata lain, bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu akan terealisasi pencapaian kecakapan yang nyata sesudah belajar atau terlatih.¹³

¹³ Sanjaya Yasin, *prestasi-belajar*, www.sarjanaku.com.diunduh 13 April 2015.

6) Minat

Menurut Jersild dan Taisch bahwa minat adalah menyangkut aktivitas-aktivitas yang dipilih secara bebas oleh individu. Minat besar pengaruhnya terhadap aktivitas belajar siswa, siswa yang gemar membaca akan dapat memperoleh berbagai pengetahuan dan teknologi.

7) Motivasi

Menurut Slameto bahwa motivasi erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai dalam belajar, di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motivasi itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorongnya.

8) Kematangan

Menurut Slameto bahwa kematangan adalah sesuatu tingkah atau fase dalam pertumbuhan seseorang di mana alat-alat tubuhnya sudah siap melaksanakan kecakapan baru.

9) Kesiapan

Kesiapan menurut James Drever seperti yang dikutip oleh Slameto adalah *preparedes to respon or react*, artinya kesediaan untuk memberikan respon atau reaksi.¹⁴

b. Faktor yang berasal dari luar (faktor ekstern)

Adapun faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari luar antara lain :

¹⁴ Sanjaya Yasin, "prestasi-belajar", www.sarjanaku.com. 13 April 2015.

1) Faktor keluarga

Faktor keluarga sangat berperan aktif bagi siswa dan dapat mempengaruhi dari keluarga antara lain: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, keadaan keluarga, pengertian orang tua, keadaan ekonomi keluarga, latar belakang kebudayaan dan suasana rumah.

2) Faktor sekolah

Faktor sekolah dapat berupa cara guru mengajar, alat-alat pelajaran, metode pembelajaran, kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru dan murid, disiplin sekolah, dan media pendidikan.

3) Faktor Masyarakat

Faktor yang mempengaruhi terhadap Hasil belajar siswa antara lain teman bergaul, kegiatan lain di luar sekolah dan cara hidup di lingkungan keluarganya.¹⁵

Adapun semua faktor yang tersebut diatas baik dari dalam maupun dari luar, pengaruhnya sangat besar sekali terhadap tercapai tidaknya Hasil belajar itu sendiri.

Belajar merupakan suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar adalah suatu proses

¹⁵ Sanjaya Yasin, "*Hasil belajar*", www.sarjanaku.com, . diunduh 13 April 2015.

perubahan tingkah laku, yakni bila ia dapat melakukan yang tidak dapat dilakukan sebelum proses belajar itu.

Belajar juga merupakan proses internal yang kompleks yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh mental yang meliputi ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotorik¹⁶. Dengan belajar, maka kemampuan akan meningkat. Meningkatnya kemampuan mendorong siswa untuk mencapai tujuan belajar yang baru.

Pembelajaran adalah sebagai suatu proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan siswa dalam memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan dan sikap. Pembelajaran juga berarti meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan keterampilan siswa. Kemampuan-kemampuan tersebut dikembangkan bersama dengan pemerolehan pengalaman - pengalaman belajar sesuatu¹⁷.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah usaha dari individu untuk mendapatkan perubahan perilaku lebih baik dibandingkan sebelumnya yang meliputi ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan pembelajaran adalah upaya untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan mudah dalam mencapai tujuan dengan bantuan pendidik atau guru agar tujuan pembelajaran yang diinginkan tercapai.

D. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan usaha orang dewasa secara sengaja untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak didik menuju

¹⁶ Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*,(Jakarta:Bumi Aksara,1994).hal.127-132.

kedewasaan baik jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neomuskuler, intelektual, dan emosional. Dalam *International Charter of Physical Education and Sport* dari UNESCO.¹⁸

Disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistemik, melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan membentuk watak.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, *neuromuscular*, intelektual, dan emosional¹⁹.

Pendidikan jasmani mengandung pengertian:

1. Pendidikan jasmani melibatkan keseluruhan anak didik merupakan sasaran utama dalam pendidikan jasmani, tidak memandang apakah anak didik tersebut normal atau cacat, semua memiliki kesempatan yang sama dalam belajar.
2. Dalam pendidikan jasmani tidak dikenal adanya pembakuan peraturan, ataupun pembakuan gerak-gerak fungsional. Bahkan bentuk gerak yang

¹⁸ Tamat. *International Charter of Physical Education and Sport*. UNESCO:hal.1-5.

¹⁹ Winarno, "*Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*".(Bandung:Ganecsa Exacta.2009)..hal.33.

dilakukan seharusnya seluas bentuk gerak kehidupan sehari-hari, termasuk di dalamnya adalah bentuk gerak olahraga.

3. Pada pendidikan jasmani tidak harus dilakukan dalam bentuk pertandingan, meskipun motif bertanding dapat dimanfaatkan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang diarahkan untuk meningkatkan keterampilan motorik, pertumbuhan kecerdasan dan membentuk watak²⁰.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan umum Dikjasorkes adalah:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Dikjasorkes.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas ajar dalam Dikjasorkes.
4. Mengembangkan keterampilan untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga, serta memahami alasan-alasan yang melandasi gerak performa.
5. Menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengamalan *fair play* dan *sportivitas*.

²⁰ Mu'arifin. "*Penjasorkes*".(Jakarta:Erlangga.2003).hal.29.

6. Menumbuhkembangkan rasa percaya diri sebagai landasan kepribadian melalui pengembangan kesadaran terhadap kemampuan dan pengendalian gerak tubuh.

7. Mengembangkan keterampilan dan kebiasaan untuk melindungi keselamatan diri sendiri dan orang lain.

8. Menumbuhkan rasa pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

9. Menumbuhkan kebiasaan dan kemampuan berpartisipasi aktif secara teratur dalam aktivitas fisik dan memahami manfaat dan keterlibatannya.

10. menumbuhkembangkan kebiasaan untuk memanfaatkan dan mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani²¹.

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, Dikjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

²¹ Mardianto dan Nurrochmah. "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan". (Jakarta: Bumi Aksara. 2006). hal. 39.

5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri,

orang lain dan lingkungan.

7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.²²

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dan mengembangkan tingkat kecerdasan.

c. Fungsi Pendidikan Jasmani

Fungsi Dikjasorkes adalah:

1. Memenuhi kebutuhan individu untuk bergerak.

2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang ideal (TB dan BB seimbang).

3. Meningkatkan kebugaran jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

4. Meningkatkan keterampilan gerak dasar.

5. Meningkatkan keterampilan gerak dasar olahraga.

6. Meningkatkan gairah belajar, menghindari kejenuhan, dan stres dalam belajar.

7. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, kerjasama, tanggung jawab, *sportif*, dan mengikuti peraturan / ketentuan yang berlaku.²³

²² Permendiknas.No.22 "Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan".Jakarta:2006

²³ Depdiknas., "Fungsi PenjasOrkes". Jakarta. 2003.

Dari konsep tentang pendidikan jasmani yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan, baik fisik, psikomotor, kognitif maupun afektif dengan melibatkan badan pelakunya sebagai sarana dalam melaksanakannya. Pendidikan jasmani sebagai bagian atau komponen-komponen yang membentuk dan menanamkan bentuk-bentuk keterampilan dasar yang benar dalam olahraga.

d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk Sekolah Dasar adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga: meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

6. Pendidikan luar sekolah meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.

7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan

sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.²⁴

Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek. Dari semua aspek diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk jenjang Sekolah Dasar ada tujuh, salah satunya adalah sepakbola yang memerlukan kecepatan lari.

1. Atletik

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang harmonis dan dinamis seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari gerakan ketiga tersebut merupakan gerakan-gerakan yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai bagi manusia. Atletik memiliki beberapa cabang atau nomor yang dilombakan dan diakui *International Athletic Association Federation (IAAF)*²⁵ antara lain:

a. Nomor lintasan-nomor lari di lintasan 400 m:

1. *Sprint* nomor yang termasuk 400 m. Nomor yang umum adalah 60 m (hanya di dalam ruangan), 100 m, 200 m dan 400 m.

²⁴ BNSP. "Ruang Lingkup Penjasorkes". Jakarta-hal.513.

²⁵ ([http://id .wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)), Diunduh Tanggal 15 April 2015.

Lari cepat (Sprint) adalah gerakan berlari dengan kekuatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau jarak yang telah ditentukan.

Dalam hal ini jarak 400 m masih tergolong lari *sprint*, id

kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang *sprinter* adalah beragam sesuai dengan eventnya, namun kebutuhan dari semua lari *sprint* yang paling nyata adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari *sprint* adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot – otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar, efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi. Kelangsungan gerak lari cepat atau *sprint* dapat dibagi menjadi tiga yaitu :

1. *Start*
2. Gerakan lari cepat
3. Gerakan *Finish*

a. Teknik lari cepat (*sprint*)

Teknik adalah cara yang sangat kritis terhadap prestasi

dalam lomba lari *sprint*. Melalui tahapan lomba tuntutan teknik *sprint* beragam seperti halnya aktifitas otot – otot, pola waktu mereka, dan aktifitas metabolik para atlet dari tahap reaksi sampai tahap transisi yang tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan kecepatan dari suatu sikap diam ditempat.

Dimana tujuan utama dari lari *sprint* adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari

dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Untuk bisa berlari cepat seorang atlet harus meningkatkan satu atau kedua – duanya.

Tujuan teknik *sprint* selama perlombaan adalah untuk

mengerahkan jumlah optimum daya sentuh kaki terhadap tanah atau lintasan didalam waktu yang pendek. Teknik yang baik ditandai oleh mengecilnya daya pengereman, lengan – lengan efektif, gerakan kaki dan badan dan suatu koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh secara keseluruhan.

b. Tahap – tahap teknik lari cepat (*Sprint*)

1. Tahap reaksi dan dorongan
2. Tahap lari akselerasi
3. Tahap transisi atau perubahan
4. Tahap kecepatan maksimum
5. Tahap pemeliharaan kecepatan
6. Finish

2. Jarak Menengah: nomor dari 800 m sampai 3.000 m, 800 m, 1500

2. Jarak Menengah: nomor dari 800 m sampai 3.000 m, 800 m, 1500 m, satu mil dan 3000 m: lari berintang-lomba (biasanya 300 m) dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air.
3. Jarak Jauh: berlari diatas 5.000 m. Biasanya 5.000 m dan 10.000 m. yang kurang lazim ialah 1, 6, 12, 24 jam perlombaan.
4. Halang rintang: 110 m halang rintang tinggi (100 m untuk wanita) dan 400 m halang rintang menengah (300 m di beberapa SMA).

5. Estafet: 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet, 4 x 200 m estafet, 4 x 800 m estafet, dll. Beberapa nomor, seperti estafet medley, jarang dilaksanakan kecuali estafet karnaval besar.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

6. Lari jalanan dilaksanakan di jalanan terbuka, tapi biasanya diakhiri di lintasan. Nomor biasa adalah 5 km, 10 km, setengah marathon dan marathon.

b. Lomba jalan cepat nomor biasa adalah 10 km, 20 km dan 50 km.

c. Nomor lapangan:

1. Nomor melempar: tolak peluru, lempar peluru, lempar lembing, dan lempar cakram.
2. nomor lompat: lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, dan lompat ganda.
3. Yang sangat tidak biasa: lompat tinggi berdiri, lompat jauh berdiri, dan lompat ganda berdiri,

d. Nomor ganda atau kombinasi:

1. *Triathlon* / trilomba.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. *Pentathlon* / pancalomba.

3. *Heptathlon*.

4. *Decathlon* / dasalomba.

2. Gerak Dasar

Gerakan dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal penting dimasa usia sekolah dasar.

Semua anak normal mampu mengembangkan dan mempelajari berbagai macam gerak dan yang lebih rumit.²⁶

Beberapa macam gerakan dasar dan variasinya yang mulai bisa dilakukan yaitu berjalan, berlari, melompat, melempar. Berikut diuraikan beberapa pengertian gerak dasar.

a. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan jalan yang tidak diperhatikan pada masa usia sekolah dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan dikemudian hari. Untuk itu gerak berjalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan harus disosialisasikan dengan cara bermain baik itu dalam kelompok kecil maupun besar.²⁷

b. Berlari

Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat sampai tujuan dan gerakannya suatu saat melayang di udara atau agak melompat. Gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah, yaitu pada gerakan lari lebih cepat dan saat-saat tertentu kedua kaki tidak menginjak tanah.

²⁶ Simanjuntak dkk. "*Athletik Dasar*".(Bandung: Ganesa Exacta.2006)..hal.2.

²⁷ Simanjuntak dkk. "*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*".(Bandung: Ganesa. Exacta.2008)..hal.2-24.

Namun ketika lari diperlombakan maka membutuhkan awalan dengan wajah lurus kedepan, posisi ayunan tangan ketika sedang berlari, dan posisi tubuh ketika sudah akan mencapai finish.

c. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

d. Melempar

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan kearah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan misalnya, lengan dengan jari-jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat. Untuk melakukannya dengan baik maka anak memerlukan koordinasi gerak yang baik dengna gerakan bahu, tolok dan kaki.

e. Bermain

Bermain adalah unsur penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Bermain (*play*) mempunyai sifat esensial aktivitas untuk hiburan, dan tidak dipertandingkan untuk kemenangan dan hadiah”.²⁸ Kegiatan bermain sangat dikuasai oleh para siswa, karena bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi

²⁸ Mardianto.”*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*”.(Jakarta:Bumi Aksara.2006).hal.60.

perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. "Manfaat bermain dapat mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa, antara lain:

1. Perkembangan fisik.
2. Perkembangan motorik.
3. Perkembangan sosial.
4. Perkembangan emosi.
5. Perkembangan ketrampilan olahraga.²⁹

E. Sistematika Pembahasan

Agar skripsi ini tersusun secara sistematis, mudah dipahami dan menjadi satu kesatuan yang utuh, maka skripsi ini disusun dalam tiga bagian yang meliputi bagian muka, bagian isi, dan bagian akhir.

Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, setting penelitian, dan sistematika pembahasan.

Kajian pustaka yang meliputi : Hasil belajar, Kajian Mata Pelajaran Penjasorkes, Metode Team Games Tournament (TGT), dan Hipotesis Tindakan.

Metode Penelitian Tindakan Kelas, yang berisi Jenis penelitian, Subyek penelitian, dan Karakteristik Obyek Penelitian, Prosedur

²⁹ Saputra. "Penjasorkes SD Kelas 1,2,3,4,5,6"(Jakarta:Direktorat Jenderal Olahraga.2001).hal.7-8.

Penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan indikator keberhasilan.

Pembahasan penelitian yang berisi Deskripsi persiklus, meliputi **Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan evaluasi, dan pembahasan** persiklus yang meliputi pembahasan siklus I dan pembahasan Siklus II.

Penutup yang berisikan tentang kesimpulan penelitian dan saran-saran dari peneliti sehingga dari kesimpulan tersebut akan diketahui kemana dan bagaimana penelitian itu dilakukan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB III

METODE DAN RENCANA PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini bila ditinjau dari tujuannya tergolong penelitian

Tindakan. Karena penelitian ini dipergunakan untuk perbaikan pembelajaran maka penelitian ini dinamakan penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu suatu model penelitian yang dikembangkan di kelas. *Classroom Action Reaseach* akan tetapi karena pelajaran yang diambil adalah Penjasorkes pada pembelajaran Lari cepat (*Sprint*) maka penyelesaiannya dilakukan diluar kelas atau *outdoor*.

Hal ini merupakan salah satu perspektif baru dalam penelitian pendidikan, yang mencoba menjembatani antara praktik dan teori dalam bidang pendidikan. *Classroom Action Reaseach* merupakan penelitian tentang realita sosial. Dalam model penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengamat (*observeer*) sekaligus sebagai partisipan.³⁰

Sedangkan tujuan penelitian tindakan harus memenuhi beberapa prinsip sebagai berikut:

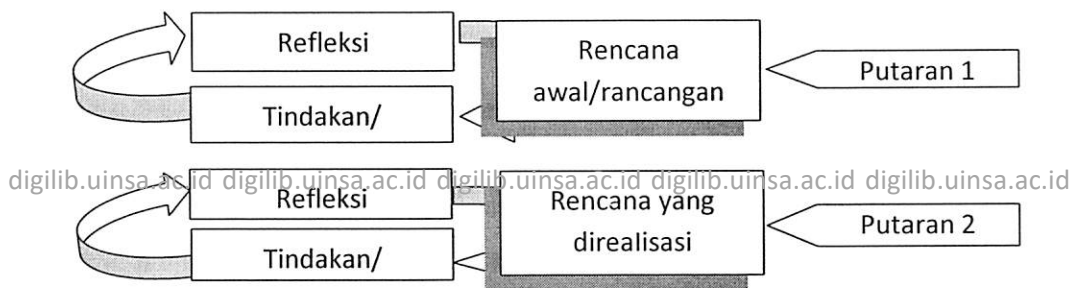
1. Permasalahan atau topik yang dipilih harus memenuhi kriteria yaitu benar-benar nyata dan penting, menarik perhatian dan mampu ditangani serta dalam jangkauan kewenangan peneliti untuk melakukan perubahan.
2. Kegiatan penelitian, baik intervensi maupun pengamatan yang dilakukan tidak boleh sampai mengganggu atau menghambat kegiatan utama.

³⁰ Reza Muhammad,S. *Modul XII Suplemen Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Untuk Program PAUD*, (Surabaya:Unesa Pres, 2010), hal. 2.

3. Jenis intervensi yang dicobakan harus efektif dan efisien artinya terpilih dengan tepat sasaran dan tidak memboroskan waktu, dana dan tenaga.
4. Metodologi yang digunakan harus jelas, rinci dan terbuka, setiap langkah dari tindakan dirumuskan dengan tegas sehingga orang yang berminat terhadap penelitian tersebut dapat mengecek setiap hipotesis dan pembuktiannya.
5. Kegiatan penelitian diharapkan dapat merupakan proses kegiatan yang berkelanjutan (*on-going*) mengingat bahwa pengembangan dan perbaikan terhadap kualitas tindakan memang tidak dapat berhenti tetapi menjadi tantangan sepanjang waktu.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih yaitu penelitian tindakan Kelas, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observasion* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi).

Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus I dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan.³¹

Penjelasan alur diatas adalah:

1. Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan termasuk di dalamnya instrument penelitian dan perangkat pembelajaran.
2. Kegiatan dan pengamatan meliputi pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti mulai dari penjelasan, peragaan, dan mempraktekkan sebagai upaya membangun pemahaman konsep siswa serta mengamati hasil atau dampak dari diterapkannya strategi pembelajaran eksperimen
3. Refleksi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat.
4. rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya.

³¹ Arikunto. "Evaluasi Program Pendidikan".(Jakarta:Bumi Aksara.2010).hal,74.

B. Setting Penelitian dan Karakteristik Subyek yang diamati.

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MI Nurul Falah yang merupakan satu-satunya madrasah yang ada di daerah pesisir dan sudah terakreditasi B tahun 2011 sampai sekarang. MI Nurul Falah didirikan pada tahun 1948, kemudian dilakukan perbaikan pertama kali pada tahun 1955. Jarak antara pantai dengan madrasah ini ± 200 m. Jarak ke Kecamatan $\pm 1,5$ Km. Sedangkan jarak dari pusat kota Kabupaten ± 32 Km. Madrasah ini dibangun diatas tanah sawah dengan ukuran ± 400 m², dimana sebelah utara merupakan hamparan sawah yang selalu ditanami padi, sebelah timur, selatan, dan barat merupakan perumahan warga.

Madrasah ini dibangun oleh seorang tokoh agama yaitu Kyai Mufaddhol (alm). dan merupakan pemilik sah atas tanah yang ditempati oleh madrasah ini, sehingga beliau mewakafkan tanah tersebut untuk ditempati atau dibangun madrasah / sekolah yang berbasis keagamaan diatasnya, dengan kepala sekolah pertama bernama Bapak Aswi (alm), kemudian dilanjutkan oleh Bapak Hajjo, lalu digantikan oleh Bapak H. Multazam, hingga dikepalai oleh Bapak Moh.Tayyib,S.Pd hingga sekarang.

Pada awal berdirinya bangunan sekolah ini dibangun menggunakan dinding anyaman bambu (gedeg), jumlah siswanya merupakan anak-anak dari tetangga kiri kanan dan merupakan santri dari Kyai Mufaddhol kala itu. Dengan jumlah siswa yang tidak begitu banyak dan guru yang hanya empat orang yang penuh dengan keikhlasan dan kesabaran guru-guru mengajar muridnya pada waktu itu dibayar Rp. 4000 / bulan itupun dari hasil donatur

tetap Yayasan dan dari hasil menjual kelapa yang ada dan tumbuh di halaman sekolah. Sekarang jumlah muridnya sudah mengalami peningkatan, begitu pula dengan jumlah tenaga pengajar sudah mencapai 16 orang. Satu diantaranya sudah PNS sedangkan yang lain baru tenaga honorer. Dengan rincian 8 orang guru perempuan dan 8 orang guru laki – laki.

Jam masuk MI Nurul Falah dimulai pada jam 07.00 hingga pulang pada jam 12.30 untuk hari Senin hingga Kamis, sedangkan hari Jum'at dan Sabtu pelajaran berakhir pada jam 10.45, dan pada hari Minggu MI Nurul Falah libur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2015, penentuan waktu penelitian mengacu pada kalender akademik MI Nurul Falah, karena PTK memerlukan beberapa siklus yang membutuhkan proses belajar mengajar yang efektif di luar kelas.

3. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini yaitu siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo. Hampir seluruh siswa merupakan putera dan puteri seorang nelayan atau pelaut sebagian pula anak dari seorang buruh tani. dengan jumlah siswa 20 orang, yang terdiri dari 12 siswa putra dan 8 siswa putri. Dalam hal ini peneliti membagi ke dalam beberapa kelompok, dimana tiap kelompok terdiri dari 4 orang. Sehingga didapatkan 3 kelompok siswa laki – laki dan 2 kelompok siswi perempuan.

Sesuai dengan silabus MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo materi atletik diajarkan di kelas V. Penelitian ini

disesuaikan dengan karakter siswa yang rata – rata suka berlari baik ketika mengejar layang – layang putus dan dikarenakan daerah pesisir yang dekat dengan pelabuhan mereka senang berlari pagi ketika hari libur.

Daerah berpasir sangat cocok sekali digunakan media pembelajaran untuk lari terutama lari cepat (*sprint*) dalam waktu kurang dari 10 menit berjalan kaki siswa sudah bisa sampai di pesisir pantai yang berpasir. Seara terperinci jumlah siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Jumlah Siswa keseluruhan

No	Jenis Kelamin	Jumlah siswa
1	Siswa Laki – laki	12 orang
2	Siswi Perempuan	8 orang
Jumlah keseluruhan		20 Orang

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus dilaksanakan pada setiap ada jam pelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

1. Perencanaan

Sebelum melaksanakan tindakan maka didalam perencanaan perlu tindakan persiapan. Kegiatan pada tahap ini adalah :

- a. Penyusunan RPP dengan model pembelajaran yang direncanakan dalam PTK.
- b. Penyusunan lembar pengamatan siswa sesuai dengan indikator pembelajaran yang ingin dicapai.

- c. Menentukan lintasan yang akan digunakan untuk lari cepat (*Sprint*)
soal test yang akan diadakan untuk mengetahui hasil pembelajaran siswa.

2. Pelaksanaan Tindakan

- a. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Dalam pelaksanaan penelitian guru menjadi fasilitator selama pembelajaran, siswa dibimbing untuk belajar Penjas Orkes secara *Cooperatif learning* dengan menggunakan metode *Team Games Tournament (TGT)*. Adapun langkah - langkah yang dilakukan disesuaikan dengan skenario pembelajarannya.

Setelah terbentuk 5 kelompok, 3 kelompok putra dan 2 kelompok putri masing – masing kelompok terdiri dari 4 orang. Guru langsung menyiapkan dengan berbaris sesuai dengan kelompok masing – masing, setelah semuanya siap guru menyampaikan kembali ketentuan kegiatan tersebut kemudian setiap kelompok dimulai dari siswa yang berdiri paling belakang berlari dahulu dengan cara lari zig – zag melewati anggota kelompoknya sendiri, setelah melewati teman paling depan maka dia akan berlari cepat menuju garis finish yang telah ditentukan oleh peneliti.

Dimana digaris finish tersebut siswa dapat mengambil satu medali berupa kertas berbentuk bintang dan kembali ketempat semula Kelompok perempuan berlomba duluan kemudian baru kelompok laki – laki. Setelah selesai maka akan ketemu kelompok mana yang tercepat dan mana yang lambat. Untuk kelompok putri diambil satu kelompok

dan kelompok putera satu kelompok yaitu dengan perolehan bintang terbanyak

b. Kegiatan penutup

Di akhir pelaksanaan pembelajaran pada tiap siklus, guru

memberikan penghargaan (*reward*) berupa hadiah untuk mengevaluasi hasil belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

3. Observasi

Penelitian tindakan kelas dilakukan sebuah pengamatan oleh peneliti yang juga bertindak sebagai guru untuk mengobservasi aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran. Baik dalam melakukan *team games* serta postes yang diberikan oleh guru dilaksanakan dengan baik. Selain itu peneliti juga membangun motivasi siswa dengan memberikan *Games Tournament* agar siswa lebih semangat dalam mengikuti pelajaran.

Pemaparan hasil *Games Tournaments* diatas dapat diketahui kelompok terbaik dengan perolehan bintang terbanyak yaitu dengan memberikan kriteria – kriteria seperti :

a. Super tim (untuk tim yang mendapatkan bintang terbanyak)

b. Tim sangat baik

c. Tim baik

Perbedaan poin tersebut disebabkan karena kurangnya kesempatan siswa pada setiap kelompok yang mengakibatkan kelompok tidak berjalan dengan baik dalam hal pelaksanaan menyelesaikan petunjuk dari guru.

Pada akhir proses pembelajaran guru mempraktekkan kembali per siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa setelah pembelajaran *Teams Games Tournaments* pada pelajaran penjas orkes pada materi lari cepat kelas V MI Nurul Falah Jangka yang telah dilakukan.

4. Refleksi

Pada tahap ini dilakukan analisis data yang telah diperoleh. Refleksi dimaksudkan sebagai upaya untuk mengkaji apa yang telah atau belum terjadi, apa yang dihasilkan, kenapa hal itu terjadi dan apa yang perlu dilakukan selanjutnya. Hasil refleksi digunakan untuk menetapkan langkah selanjutnya dalam upaya untuk menghasilkan perbaikan pada siklus II.

Belum tercapainya indikator yang diinginkan pada siklus I maka peneliti harus melakukan perbaikan – perbaikan yaitu pada siklus II.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi standart kompetensi, kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar.

b. Lembar hasil tes performan siswa

Lembar kegaian ini yang dipergunakan siswa untuk membantu proses pengumpulan data hasil eksperimen.

c. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Lembar observasi pengolahan pembelajaran, untuk mengamati kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru, untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

d. Tes akhir

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Tes akhir ini diberikan setiap akhir putaran. Bentuk soal yang diberikan adalah lari cepat (*sprint*) yang dilakukan perorangan.

2. Metode Pengumpulan Data

Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan pembelajaran dengan menggunakan metode *Team Games Tournament (TGT)*, dengan menggunakan :

a. Metode Observasi

Yang dimaksud metode observasi adalah pengamatan pencatatan dengan sistematis terhadap fenomena – fenomena yang diselidiki. Dalam arti yang luas observasi tidak hanya terbatas pada pengamatan yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung, misalnya melalui tes.³²

³² Sutrisno Hadi, *Metode Research II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), hal.136.

Observasi ini peneliti lakukan pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo, untuk mengetahui kegiatan pembelajaran secara langsung.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

b. Tes

Untuk mengukur hasil belajar siswa maka diadakan tes hasil belajar. Tes adalah himpunan pertanyaan yang harus dijawab, atau pertanyaan-pertanyaan yang harus dipilih/ditanggapi, atau tugas-tugas yang harus dilakukan orang yang dites dengan tujuan untuk mengukur suatu aspek tertentu dari orang yang dites³³. Pada penelitian ini tes yang dipakai adalah tes kemampuan yaitu tes yang disusun untuk mengukur Hasil belajar siswa. Data yang dihasilkan merupakan data kuantitatif.

3. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau prosentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya

³³ Jahja,dkk.*Penilaian dan pengujian Pendidikan*, Proyek Peningkatan Mutu SLTP, (Jakarta: 2000), hal.11.

dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes performan yaitu dengan praktek lari cepat perorangan pada setiap akhir putaran. Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
1. Untuk menilai ulangan

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes akhir dapat dirumuskan:³⁴

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan : \bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Skor rata – rata yang telah diperoleh tersebut diklasifikasikan kedalam bentuk sebuah predikat yang mempunyai skala sebagai berikut :

70 – 80 : Cukup baik

81 – 90 : Baik

91 – 100 : Baik Sekali / Sangat Baik

³⁴ Sudjana, *Evaluasi Hasil Belajar* . (Bandung : Pustaka Martiana.1988).hal.131.

2. Untuk ketuntasan belajar

Untuk menentukan ketuntasan belajar siswa (individu) dapat dihitung dengan menggunakan persamaan sebagai berikut:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Dimana P = Prosentase ketuntasan belajar

f = Jumlah siswa yang tuntas

N = Jumlah seluruh siswa

Setiap siswa dikatakan tuntas belajarnya (ketentuan individu) jika prosentase performan siswa $\geq 80\%$, dan suatu kelas dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan klasikal) jika dalam kelas tersebut $\geq 85\%$ siswa telah tuntas belajarnya. Tetapi berdasarkan ketentuan *KTSP* penentuan ketuntasan belajar ditentukan sendiri oleh masing-masing sekolah yang dikenal dengan istilah **Kriteria Ketuntasan Minimal (kkm)**,

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dengan berpedoman pada tiga pertimbangan, yaitu kemampuan setiap peserta didik berbeda-beda; fasilitas (sarana) setiap sekolah berbeda, dan daya dukung setiap sekolah berbeda³⁵. Di MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo nilai KKM untuk mata pelajaran Penjasorkes ditetapkan sebesar 80.

³⁵ Trianto, *Medesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hal.241.

E. Indikator Keberhasilan

Dari hasil tes *performance* yang telah dilakukan dan Berdasarkan Judul penelitian Meningkatkan Hasil belajar Lari cepat (*Sprint*) melalui metode Team Games Tournament (TGT) Pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo Tahun Pelajaran 2014 / 2015, keberhasilan alternatif ditandai oleh indikator Sebagai berikut:

1. Keterlaksanaan langkah pembelajaran diatas 70% dan mencapai 80% pada siklus terakhir.
2. Prosentase aktivitas siswa yang tinggi saat pembelajaran.
3. 85% siswa nilai hasil belajarnya mencapai ketuntasan belajar

Sedangkan untuk menghitung data kualitatif dapat dilakukan dengan tiga tahap untuk mengumpulkan data yaitu pengumpulan data, sajian deskriptif (*display data*) dan penyimpulan.

1. Penyimpulan

Penyimpulan merupakan suatu cara untuk menarik makna dari kata-kata yang ditampilkan, peneliti berusaha menarik kesimpulan dengan menarik variasi berdasarkan catatan, pada tahap ini peneliti berusaha mencari makna data dari data yang telah diuji. Kesimpulan merupakan inisiatif dari analisis yang memberikan pernyataan tentang dampak dari PTK yang dilakukan maupun efektifitas proses pembelajaran yang dilakukan.

2. Evaluasi dan Refleksi

Berdasarkan data yang diperoleh dari tindakan, maka data tersebut diolah atau dianalisis, selanjutnya diperoleh temuan-temuan yang berupa perilaku siswa yang berkaitan dengan tindakan, yaitu:

1. Mengumpulkan dan menganalisis data hasil observasi dan catatan lapangan.
2. Melakukan refleksi apakah tindakan yang dilakukan secara efektif dapat meningkatkan aspek psikomotor dalam pembelajaran variasi gerak dasar atletik dengan metode *Teams Games Tournaments* pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo.
3. Merencanakan tindakan-tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aspek psikomotor dalam pembelajaran variasi gerak dasar atletik dengan metode bermain pada siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo pada pertemuan berikutnya dengan harapan dampaknya akan lebih baik dari dampak tindakan sebelumnya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Pelaksanaan Pembelajaran I

a. Perencanaan

Sebelum melakukan aksi, Peneliti menyiapkan data rencana kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu pertamakali peneliti mengutarakan niatnya kepada kepala sekolah terlebih dahulu bahwa akan melaksanakan metode pembelajaran dengan model *Team Games Tournament (TGT)* pada kelas V. Sekaligus menyampaikan tujuan dan manfaatnya bagi siswa dan bagi sekolah.

Tujuan perencanaan metode pembelajaran yang dilakukan adalah untuk meningkatkan Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar dengan menggunakan metode *Team Games Tournament (TGT)*.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Pada tahap rencana ini peneliti sudah menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran siklus I. Alat peraga yang disiapkan berupa bintang dari kertas sebanyak-banyaknya, selain itu peneliti juga sudah menyiapkan lembar pengamatan siswa dan tak kalah pentingnya yaitu persiapan tempat. Untuk tempat karena ini adalah mengenai lari cepat, peneliti mengambil tempat di luar sekolah / diluar kelas.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Jadi secara umum pelaksanaan pembelajaran sudah disiapkan secara efektif dan efisien.

b. Pelaksanaan.

Kegiatan pelaksanaan pembelajaran ini dilaksanakan pada jam pertama. Kegiatan pembelajaran menggunakan waktu selama 140 menit. Sesuai dengan alokasi waktu untuk Kelas V adalah 4 jam pelajaran yaitu 140 menit.

Kegiatan awal dilaksanakan kurang lebih selama 5 menit, guru membuka pelajaran dengan menyiapkan siswa terlebih dahulu, kemudian mengintruksikan seluruh siswa untuk berdoa terlebih dahulu, kemudian mengajukan beberapa pertanyaan sebagai apersepsi untuk memfokuskan siswa pada materi pelajaran yang akan dibahas. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan adalah :

1. Bagaimanakah awalan dalam melakukan lari cepat (*Sprint*) ?
2. Apakah siswa sudah tahu urutan-urutan langkah sebelum melakukan gerakan lari cepat (*Sprint*) dan juga tahu bagaimana gerakan tangan dalam melakukan lari cepat (*sprint*) ?
3. Apakah siswa sudah tahu bagaimana posisi tubuh ketika akan memasuki garis finish.

Dari pertanyaan tersebut banyak anak yang menjawab tidak tahu. Selanjutnya guru menginformasikan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran, yaitu tentang Bagaimana melakukan awalan dalam lari cepat (*sprint*), dan tujuan pembelajaran pada kegiatan pembelajaran yaitu :

1. Siswa bisa menjelaskan awalan sebelum melakukan lari sprint.
2. Siswa dapat menyebutkan urutan dalam melakukan olahraga.
3. Siswa bisa mempraktekkan posisi tubuh ketika akan masuk finish.

digilib.uinsa.ac.id Kegiatan inti dilaksanakan kurang lebih selama 40 menit, dimulai

dengan guru memasang alat peraga di lapangan dilanjutkan guru memberikan contoh / peragaan sesuai dengan materi pembelajaran.

Selama pemberian contoh berlangsung, hal-hal yang harus diperhatikan:

- a. Keterangan-keterangan dapat didengar dengan jelas oleh siswa.
- b. Alat-alat telah ditempatkan pada posisi yang baik, sehingga setiap siswa dapat melihat dengan jelas.
- c. Telah disarankan kepada siswa untuk membuat catatan-catatan seperlunya.

Selanjutnya Guru menetapkan rencana untuk menilai kemajuan siswa.

Seringkali perlu diadakan diskusi sesudah *Team Game Tournament* (

TGT) berlangsung atau siswa mencoba melakukan *Team Game*

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Tournament (TGT).

Dan dilanjutkan dengan praktik langsung di lapangan melakukan lari cepat beregu dimulai dengan lari bendera kemudian dilanjutkan dengan lari zig-zag melewati tiang halangan yang sudah dipersiapkan peneliti sebelumnya, kemudian diadakannya lari cepat individu untuk mengetahui sejauh mana dampak keberhasilan dari metode *Team Games Tournament* setelah kegiatan selesai peneliti meminta beberapa siswa untuk menyampaikan pengalaman yang

sudah dilakukan tadi, sedangkan yang lain menanggapi. Kegiatan ini diakhiri dengan tanggapan sekaligus tambahan dari guru.

Kegiatan akhir dilaksanakan kurang lebih selama 25 menit.

Diawali dengan bersama-sama menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan, Selanjutnya Sebagai penutup kemudian guru memberikan *reward* pada kelompok yang memperoleh bintang terbanyak atau yang disebut Super tim, dan guru selalu memotivasi kepada siswa agar lebih giat belajar.

c. Observasi / Pengamatan

Data Hasil Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Maka didapatkan beberapa hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Lembar Pengamatan Siswa Siklus I

No	Aspek yang dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Siswa berbaris terlebih dahulu di halaman sekolah.			√	
2	Siswa berdo'a terlebih dahulu		√		
3	Siswa menjawab salam dari guru		√		
4	Siswa siap dengan kondisi tubuh yang sehat dan segar bugar / tidak dalam keadaan sakit		√		
5	Mendengar dan memperhatikan penjelasan guru		√		
6	Siswa tanggap dengan apa yang diperintahkan guru.		√		
7	Siswa melakukan pemanasan sesuai		√		

	instruksi guru.				
8	Siswa antusias dalam mengikuti <i>Games Tournament</i>			√	
9	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√		
10	Siswa mengumpulkan hasil perolehan bintang			√	
11	Siswa aktif mengajukan pertanyaan mengenai materi yang belum difahaminya		√		

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa aktifitas siswa pada siklus 1 dapat digambarkan bahwa persiapan siswa sebelum pelajaran dimulai yaitu berbaris terlebih dahulu di halaman sekolah dan mempersiapkan diri mengikuti pelajaran sudah baik. Pada saat guru menjelaskan tentang materi pembelajaran belum semua siswa aktif mendengarkan penjelasan guru dan masih ada sebagian siswa kurang interaksi dengan teman kelompoknya dan ada siswa yang mengganggu temannya, berada pada kualifikasi cukup.

Hal ini dikarenakan strategi kooperatif tipe *Teams Games Tournament* ini baru pertama kali diterapkan. Namun dalam hal

pengumpulan bintang dan mengikuti perintah guru mereka sudah aktif dan semuanya antusias untuk mendapatkan bintang berada pada kulaifikasi baik.

Tabel 4.2 Lembar Pengamatan Aktifitas Guru Siklus I

No	Aspek yang dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Guru menginstruksikan siswa supaya berbaris dihalaman sekolah			√	
2	Guru mempersilahkan siswa untuk berdo'a terlebih dahulu			√	
3	Guru mengucapkan salam				√
4	Guru menanyakan keadaan siswa		√		
5	Guru menjelaskan materi yang akan dipelajari			√	
6	Guru mencontohkan gerakan pemanasan				√
7	Penggunaan suara yang baik			√	
8	Guru memperkenalkan metode TGT			√	
9	Perhatian guru menyeluruh untuk semua siswa			√	
10	Guru sangat bersemangat			√	
11	Penampilan guru rapi dan mengesankan			√	
12	Penjelasan guru diajukan untuk semua siswa			√	
13	penjelasan guru sesuai dengan konteks pembelajaran.			√	
14	Penjelasan guru jelas, terarah dan tidak membingungkan.			√	
15	Guru memberikan penguatan yang tepat kepada		√		

	siswa.				
16	Guru mencatat hasil <i>performance</i> siswa			√	
17	Guru melakukan tanya jawab dengan siswa			√	
18	Guru membimbing siswa yang mengalami kesulitan.			√	
19	Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang berprestasi			√	

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Berdasarkan tabel diatas aktifitas guru pada siklus I dalam tahap persiapan sudah dilaksanakan dengan penilaian baik. Pada tahap pelaksanaan juga sudah dilaksanakan sesuai dengan indikator yang disiapkan dengan penilaian pada indikator menjelaskan materi pelajaran pengelolaan kelas, mengamati hasil praktik siswa, memberikan penguatan yang tepat kepada siswa cukup. Sedangkan penilaian terhadap memberikan tanya jawab dengan siswa, membimbing siswa yang mengalami kesulitan, melakukan evaluasi, semuanya berada pada kualifikasi baik.

d. Refleksi

Pada saat guru menyampaikan bahwa siswa akan belajar dengan menggunakan pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament*,

siswa tampak semangat karena belum pernah diajarkan dengan menggunakan model pembelajaran tersebut. Siswa dengan rasa semangat mengapresiasi dirinya dalam menjalankan perintah guru selama proses pembelajaran berlangsung.

Ketika guru meminta siswa untuk membentuk kelompok, siswa sedikit bingung dalam menempatkan dirinya dalam kelompok. Hal ini disebabkan karena mereka belum terbiasa membentuk kelompok serta belum jelas dengan penjelasan guru terkait dengan prosedur yang sudah dipaparkan. Hal ini terkait dengan pembagian kelompok yang mana kelompoknya tidak ditentukan oleh guru. Oleh karena itu pada siklus berikutnya, guru perlu menjelaskan prosedur diskusi yang lebih jelas dan bertanya kepada siswa mungkin ada yang belum dimengerti.

Siswa berdiskusi dengan kelompok sebelum melakukan praktik yang di instruksikan guru sudah cukup baik. Guru harus bisa mengarahkan siswa yang kurang pandai atau terkesan malu – malu untuk ikut aktif bicara dengan anggota kelompoknya. Hal ini bisa menjadi catatan untuk siklus berikutnya agar guru memantau terus jalannya *games*, sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

Komentar dan saran :

Arah dan urutan pembelajaran sudah sesuai dengan rencana perbaikan pembelajaran, hanya ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian, antara lain :

1. Metode yang digunakan kurang maksimal, sehingga siswa nampak kurang aktif dan kurang dilibatkan .

2. Siswa kurang terbiasa dengan alat peraga , masih asing bagi siswa yang hidup di daerah pedesaan, sehingga siswa kurang perhatian.

Saran :

1. Pembelajaran akan lebih menarik jika guru dalam menjelaskan materi menggunakan metode secara maksimal, agar siswa merasa terlibat langsung dalam proses pembelajaran.
2. Pembelajaran akan lebih menarik dan membantu pemahaman siswa jika siswa benar-benar dilibatkan.

e. Data Hasil Evaluasi

Setelah pembelajaran selesai dan dievaluasi oleh guru untuk melihat pencapaian hasil belajar siswa. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1.4.1 Data Hasil Evaluasi Siswa

Tabel 4.3 Bobot Skor Evaluasi Siklus I

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	15
		* kadang-kadang Pengetahuan	8
		* tidak Pengetahuan	7
2.	Praktek	* aktif Praktek	20
		* kadang-kadang aktif	8
		* tidak aktif	7
3.	Sikap	* Sikap	20
		* kadang-kadang Sikap	8
		* tidak Sikap	7

Tabel 4.4 Daftar Hasil Tes Performan Siklus I

No	Nama Siswa	Performan			Nilai
		Pengetahuan 30	Praktek 35	Sikap 35	
1.	Nailil Maghfiroh	30	30	15	85
2	Nur Rizqi Amelia	30	30	15	85
3	Misbahul Khoir	25	35	30	90
4	M Annaq Sabandi	30	15	30	75
5	Muhammad.Arifin	15	30	30	75
6	Taufik Hidayatullah.	10	35	25	70
7	Dimas Arya Saputra	10	35	25	70
8	Sellina Arifatul H.	35	10	25	70
9	Siska	10	35	25	70
10	Holilatur Rohma.	35	10	25	70
11	Zainuri	20	30	30	80
12	Noviyatul Hasanah	10	35	25	70
13	Muhammad Rifandi	10	35	25	70
14	Rayhan Rahmatullah	10	35	25	70
15	Makruf	25	35	30	90
16	Qurrotul Aini	10	35	25	70
17	Muhammad Diki	10	35	25	70
18	Rahmat Adiwiyata	10	35	25	70
19	Faizin	10	35	25	70
20	Dodik Irawan	10	35	25	70

Tabel 4.5 Daftar Ketuntasan Belajar Pada Siklus I

No	Nama Siswa	Skor	Keterangan	
			T	TT
1	Nailil Maghfiroh	85	√	
2	Nur Rizqi Amelia	85	√	
3	Misbahul Khoir	90	√	
4	Muhammad Annaq Sabandi	75		√
5	Muhammad Arifin	75		√
6	Taufik Hidayat	70		√
7	Dimas Arya Saputra	70		√
8	Sellina Arifatul Huzain	70		√
9	Siska	70		√
10	Holilatur Rohma	70		√
11	Zainuri	80		√
12	Noviyatul Hasanah	70		√
13	Muhammad Rifandi	70		√
14	Rayhan Rahmatullah	70		√
15	Makruf	90	√	
16	Qurrotul Aini	70		√
17	Muhammad Diki	70		√
18	Rahmat Adiwiyata	70		√
19	Faizin	70		√
20	Dodik Irawan	70		√
Jumlah		1490	4	16
Jumlah Skor 1490				

	Jumlah Skor Maksimal Ideal 2000
	Rata-Rata Skor Tercapai 74,5

Keterangan: T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

Jumlah siswa yang tuntas : 4

Jumlah siswa yang belum tuntas : 16

Klasikal $4/20 \times 100\% = 20\%$: Tidak Tuntas

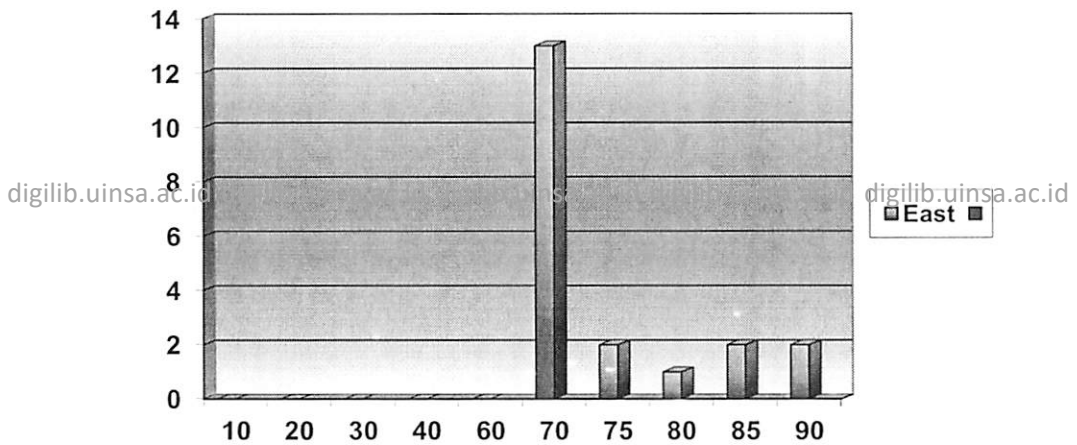
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Tes Pada Siklus I

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes	74,5
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	4
3	Persentase ketuntasan belajar	20 %

Dari data tersebut di atas tampak bahwa perbaikan pembelajaran

yang dilaksanakan masih belum menunjukkan adanya peningkatan yang berarti, hal ini tampak dari hasil evaluasi belajar siswa yang masih rendah, yaitu hanya 4 anak yang mendapatkan nilai di atas 80, dan sisanya 16 anak mendapatkan nilai 80 ke bawah. Data nilai tersebut jika direkapitulasi dalam bentuk prosentase adalah sebagai berikut :

GAMBAR 4.1 DIAGRAM HASIL BELAJAR SISWA SIKLUS I



Keterangan :



: Banyak siswa

0 – 90

: Perolehan Nilai Siswa

0 – 14

: Jumlah Siswa

Dari data-data tersebut di atas diketahui bahwa terdapat 16 siswa yang masih mendapatkan nilai di bawah 85. Hal ini menandakan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan masih belum kelihatan hasilnya. Berarti masih ada beberapa hal yang perlu dilakukan perbaikan dalam pembelajaran selanjutnya.

f. Refleksi

Dari data hasil evaluasi belajar siswa tampak bahwa Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan masih rendah, yaitu hanya 2 anak yang mendapatkan nilai 90, 2 anak mendapat nilai 85, 1 anak mendapat nilai 80, dan selebihnya mendapatkan nilai 70. Hal ini menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan masih belum berhasil.

Suasana pembelajaran juga kurang kondusif, siswa kurang memperhatikan penjelasan guru dan pendekatan yang digunakan juga kurang variatif cenderung monoton sehingga untuk perbaikan pembelajaran pada siklus kedua pendekatan menjadi fokus perhatian yang harus diperbaiki. Kelemahan perbaikan pembelajaran pada siklus I ini terletak pada penggunaan pendekatan yang kurang bervariasi sehingga siswa menjadi bosan.

Mereka tidak merasa terlibat dalam proses pembelajaran. Kegiatan pembelajaran banyak didominasi oleh guru, hal ini disebabkan penggunaan metode ceramah dalam proses pembelajarannya masih sangat dominan, selama pembelajaran berlangsung aktivitas guru masih sangat dominan, kurang melibatkan siswa dalam berkomunikasi akibatnya siswa tidak ikut aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Kelemahan yang kedua adalah dalam proses bimbingan guru kurang sabar sehingga anak belum bisa secara maksimal sudah dilepaskan. Berdasarkan hasil refleksi serta diskusi dengan teman sejawat serta masukan-masukan dari kepala sekolah, Untuk siklus II diharapkan dalam melakukan lari cepat dilakukan seefektif mungkin, agar siswa dapat melakukannya secara maksimal.

Selain itu penggunaan metode mengajar hendaknya bervariasi, salah satu metode yang dapat diterapkan adalah pengembangan metode *Team Game Tournament (TGT)*, dalam pembelajaran baik secara fisik maupun secara psikis. Dengan demikian diharapkan proses

pembelajaran menjadi pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.

B. Pelaksanaan Pembelajaran II

a. Perencanaan (*Planning*)

Tujuan perencanaan pembelajaran pada siklus II ini adalah meningkatkan Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas V MI Nurul Falah Jangkar dengan menggunakan metode *Teams Games Tournaments (TGT)*.

b. Pelaksanaan (*Action*)

a. Pelaksanaan Perencanaan Pembelajaran.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan pada perencanaan pembelajaran siklus II ini masih sama, yaitu diawali dengan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran II. Pada perencanaan pembelajaran siklus II ini penulis memfokuskan pada perencanaan pendekatan serta memperbaiki tehnik pembelajaran. Dan memaksimalkan media pembelajaran berupa video. Pada perbaikan pembelajaran siklus II ini penulis merancang kegiatan pembelajaran sebagai berikut :

1. Kegiatan awal dilaksanakan selama kurang lebih 10 menit dengan menyiapkan siswa, menginstruksikan siswa untuk berdoa, kemudian mengajukan beberapa pertanyaan kepada siswa guna memusatkan perhatian siswa pada materi

pembelajaran. Dilanjutkan dengan menginformasikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

2. Kegiatan inti dilaksanakan selama kurang lebih 60 menit.

Diawali dengan guru menyampaikan materi pembelajaran.

Kegiatan inti dilaksanakan kurang lebih selama 60 menit, dimulai dengan guru memasang alat peraga di lapangan dilanjutkan guru melakukan *Team Game Tournament (TGT)* / peragaan sesuai dengan materi pembelajaran. Selama *Team Game Tournament (TGT)* berlangsung, hal-hal yang harus diperhatikan:

3. Keterangan-keterangan dapat didengar dengan jelas oleh siswa.
4. Alat-alat telah ditempatkan pada posisi yang baik, sehingga setiap siswa dapat melihat dengan jelas.
5. Telah disarankan kepada siswa untuk membuat catatan-catatan seperlunya.

Selanjutnya Guru menetapkan rencana untuk

menilai kemajuan siswa. Sering perlu diadakan diskusi sesudah *Team Game Tournament (TGT)* berlangsung atau siswa mencoba melakukan *Team Game Tournament (TGT)* Kegiatan selanjutnya guru menyiapkan siswa dengan berbaris untuk melakukan tes lari cepat perorangan, dan hasilnya dibahas secara bersama-sama.

6. Kegiatan akhir dilaksanakan selama kurang lebih 25 menit, diawali dengan menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dibahas dilanjutkan dengan siswa mengerjakan soal-soal evaluasi. Sebagai penutup, guru memberikan motivasi dan soal pekerjaan rumah kepada siswa.

c. Observasi / Pengamatan

Peneliti melakukan pengamatan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Seperti halnya pembelajaran pada siklus I. Sebelum memulai pembelajaran. Peneliti terlebih dahulu menyiapkan materi tentang lari cepat. Perencanaan Pembelajaran (RPP), dan alat peraga yang dibutuhkan.

1. Lembar Pengamatan Siswa

Tabel 4.7 LEMBAR PENGAMATAN SISWA SIKLUS II

No	Aspek yang dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Siswa berbaris terlebih dahulu di halaman sekolah.			√	
2	Siswa berdoa terlebih dahulu				√
3	Siswa menjawab salam dari guru				√
4	Siswa siap dengan kondisi tubuh yang sehat dan segar bugar / tidak dalam keadaan sakit			√	
5	Mendengar dan memperhatikan penjelasan guru				√
6	Siswa tanggap dengan apa yang diperintahkan guru.			√	

7	Siswa melakukan pemanasan sesuai instruksi guru.			√	
8	Siswa antusias dalam mengikuti <i>Games Tournament</i> .				√
9	Siswa memperhatikan penjelasan guru			√	
10	Siswa mengumpulkan hasil perolehan bintang			√	
11	Siswa aktif mengajukan pertanyaan mengenai materi yang belum difahaminya			√	

Keterangan tabel :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Pada siklus II siswa sudah lebih siap sebelum pelajaran dimulai dimana siswa lebih tertib dan tenang. Semua siswa mendengar dan memperhatikan penjelasan guru (interaksi dalam pembelajaran) dengan sangat baik. Selama proses pembelajaran berlangsung siswa lebih aktif mendengarkan penjelasan guru, mengerjakan apa yang sudah diinstruksikan oleh guru, dan berinteraksi dengan kelompok masing – masing. Pada siklus kedua, aktifitas siswa mengalami peningkatan dimana indikator penilaian semuanya dilakukan dengan baik dan berada pada kualifikasi baik dan sangat baik.

Tabel 4.8 LEMBAR PENGAMATAN GURU SIKLUS II

No	Aspek yang dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Guru menginstruksikan siswa supaya berbaris di halaman sekolah				√
2	Guru mempersilahkan siswa untuk berdo'a terlebih dahulu			√	
3	Guru mengucapkan salam				√
4	Guru menanyakan keadaan siswa			√	
5	Guru menjelaskan materi yang akan dipelajari			√	
6	Guru mencontohkan gerakan pemanasan			√	
7	Penggunaan suara yang baik			√	
8	Guru memperkenalkan metode TGT			√	
9	Perhatian guru menyeluruh untuk semua siswa			√	
10	Guru sangat bersemangat				√
11	Penampilan guru rapi dan mengesankan			√	
12	Penjelasan guru diajukan untuk semua siswa				√
13	penjelasan guru sesuai dengan konteks pembelajaran.				√
14	Penjelasan guru jelas, terarah dan tidak membingungkan.				√
15	Guru memberikan penguatan yang tepat kepada siswa.			√	

16	Guru mencatat hasil <i>performance</i> siswa				√
17	Guru melakukan tanya jawab dengan siswa			√	
18	Guru membimbing siswa yang mengalami kesulitan.				√
19	Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang berprestasi				√

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Pada siklus II ini, dari indikator yang disiapkan semuanya dilaksanakan dengan baik. Aktifitas guru pada kegiatan pendahuluan diantaranya : memusatkan perhatian kepada siswa. Mengkondisikan suasana pembelajaran, dan menyampaikan tujuan pembelajaran masuk dalam kriteria penilaian sangat baik. Aktifitas ini lebih baik dari siklus pertama.

Pada kegiatan pelaksanaan yang meliputi : Menjelaskan materi, memberikan tanya jawab dengan siswa, memberikan tugas perorangan, dan membimbing siswa yang mengalami kesulitan masuk dalam kriteria penilaian sangat baik. Membuat rangkuman materi pada akhir pembelajaran masuk dalam kriteria penilaian baik.

Komentar dan saran :

Pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus II ini sudah sesuai dengan rencana yang telah disusun, proses pembelajaran tampak lebih

hidup. Antusias siswa dalam proses pembelajaran sangat tinggi, siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Setelah pembelajaran selesai peneliti memberikan siswa soal evaluasi untuk melihat pencapaian hasil belajar siswa. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut :

d. Data Hasil Evaluasi Siswa

Tabel 4.9 Bobot Skor Evaluasi Siklus II

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	15
		* kadang-kadang Pengetahuan	8
		* tidak Pengetahuan	7
2.	Praktek	* aktif Praktek	20
		* kadang-kadang aktif	8
		* tidak aktif	7
3.	Sikap	* Sikap	20
		* kadang-kadang Sikap	8
		* tidak Sikap	7

Tabel 4.10 Daftar Nilai Tes Performan Siklus II

No	Nama Siswa	Performan			Nilai
		Pengetahuan 35	Praktek 35	Sikap 30	
1.	Nailil Maghfiroh	25	30	30	85
2	Nur Rizqi Amelia	25	30	30	85

3	Misbahul Khoir	25	35	30	90
4	M Annaq Sabandi	30	25	30	85
5	Muhammad.Arifin	20	35	30	85
6	Taufik Hidayatullah	25	35	30	90
7	Dimas Arya Saputra	20	35	30	85
8	Sellina Arifatul H.	25	30	30	85
9	Siska	25	30	30	85
10	Holilatur Rohma.	25	30	30	85
11	Zainuri	25	30	30	85
12	Noviyatul Hasanah	25	30	30	85
13	Muhammad Rifandi	25	20	30	75
14	Rayhan Rahmatullah	15	35	25	75
15	Makruf	25	35	30	90
16	Qurrotul Aini	25	35	30	90
17	Muhammad Diki	20	35	30	85
18	Rahmat Adiwiyata	20	35	30	85
19	Faizin	20	35	30	85
20	Dodik Irawan	20	35	30	85

Tabel 4.11 Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

No	Nama Siswa	Skor	Keterangan	
			T	TT
1	Nailil Maghfiroh	85	√	
2	Nur Rizqi Amelia	85	√	
3	Misbahul Khoir	90	√	
4	Muhammad Annaq Sabandi	85	√	
5	Muhammad Arifin	85	√	
6	Taufik Hidayat	90	√	
7	Dimas Arya Saputra	85	√	
8	Sellina Arifatul Huzain	85	√	
9	Siska	85	√	
10	Holilatur Rohma	85	√	
11	Zainuri	85	√	
12	Noviyatul Hasanah	85	√	
13	Muhammad Rifandi	75		√
14	Rayhan Rahmatullah	75		√
15	Makruf	90	√	
16	Qurrotul Aini	90	√	
17	Muhammad Diki	85	√	
18	Rahmat Adiwiyata	85	√	
19	Faizin	85	√	
20	Dodik Irawan	85	√	
Jumlah		1700	18	2

	Jumlah Skor 1700
	Jumlah Skor Maksimal Ideal 2000
	Rata-Rata Skor Tercapai 85,00

Keterangan: T Tuntas

TT : Tidak Tuntas

Jumlah siswa yang tuntas : 18

Jumlah siswa yang belum tuntas : 2

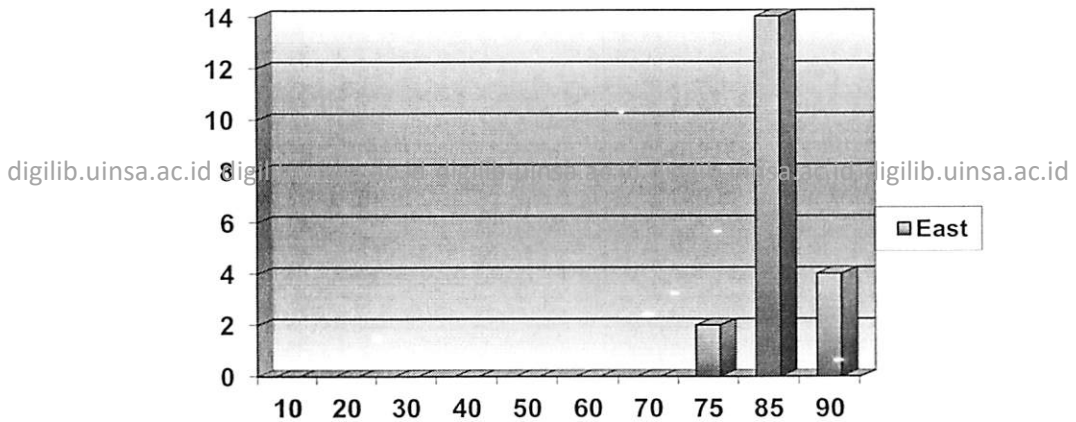
Klasikal $18/20 \times 100\% = 90\%$: Tuntas

Tabel 4.12 Rekapitulasi Hasil Tes Pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1	Nilai rata-rata tes performan	85,00
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	18
3	Persentase ketuntasan belajar	90,00 %

Dari data tersebut di atas tampak bahwa perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan sudah menunjukkan adanya peningkatan yang berarti. hal ini tampak dari hasil evaluasi belajar siswa, yaitu ada 4 anak yang mendapatkan nilai 90, 14 anak mendapatkan nilai 85, dan 2 anak mendapat nilai 75 (Tidak Tuntas).

GAMBAR 4.2 DIAGRAM HASIL BELAJAR SISWA II



Keterangan :



: Banyak siswa

0 – 90 : Perolehan Nilai Siswa

0 – 14 : Jumlah Siswa

Dari data-data tersebut di atas diketahui bahwa terdapat 1 siswa yang masih mendapatkan nilai di bawah nilai minimal ketuntasan belajar (80). Namun jika diamati nilai rata-rata meningkat menjadi 85,00. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 90. Hal ini menandakan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan sudah berhasil.

e. Refleksi

Dari data hasil evaluasi belajar siswa tampak bahwa kemampuan siswa dalam membedakan jenis-jenis pekerjaan sudah cukup bagus, hal ini nampak dari hasil evaluasi belajar siswa yang cukup menggembirakan. Hal ini menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan berhasil. Suasana pembelajaran juga sangat kondusif, siswa sangat antusias dengan proses pembelajaran.

Sehingga hasil dari diskusi dengan teman sejawat dan masukan dari teman-teman guru yang lain serta kepala sekolah bahwa perbaikan pembelajaran tidak dilanjutkan.

C. Indikator keberhasilan / Kinerja

Penelitian ini dinyatakan berhasil bilamana :

1. Hasil pembelajaran sudah sesuai dengan KKM yang ada yaitu 80.
2. Pencapaian nilai rata – rata kelas sudah mencapai 85%.
3. Skor pengamatan siswa berada pada angka 3 (baik) atau 4 (baik sekali).
4. Skor pengamatan guru berada pada angka 3 (baik) atau 4 (baik sekali).

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB V

PENUTUP

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data tentang Peningkatan Hasil belajar Lari cepat (*Sprint*) Melalui Metode *Team Games Tournament* (*TGT*) Pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo Tahun Pelajaran 2014 / 2015 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. dengan menekankan pada aktifitas siswa dalam memperagakan suatu proses lari cepat mulai dari pemanasan, Gerakan inti yaitu lari zigzag, lompat kesegala arah, hingga lari cepat individu. Dalam kegiatan yang sebenarnya memberikan pengaruh yang positif terhadap kegaitan pembelajaran yang sedang dilangsungkan, dengan mempraktikkan sendiri siswa merasa senang dan dapat dijadikan sebagai pengalaman yang akan digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
dikenangnya sepanjang masa, sehingga dapat mencapai hasil yang lebih baik lagi.
2. Penggunaan metode *Team Games Tournament* (*TGT*) siklus I dan siklus II pada pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. pada siswa kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Falah Jangkar kecamatan Jangkar kabupaten Situbondo, dapat meningkatkan hasil belajar yang sangat signifikan dari 40% siswa yang berhasil mencapai KKM dan rata-rata kelas mencapai 74,50 pada siklus I,

meningkat menjadi 80% dengan rata-rata kelas 85,00 dan ketuntasan belajar sudah mencapai 90 % pada siklus II.

B. Saran

Demi meningkatkan hasil belajar siswa serta meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan pada umumnya dan lebih khusus lagi pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menjadi salah satu mata pelajaran inti di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Falah Jangkar Situbondo, maka perlu peneliti sampaikan saran-saran seperlunya kepada :

1. Siswa

- a. Hendaknya menggunakan waktu belajarnya dengan sebaik-baiknya
- b. Hendaknya meningkatkan hasil belajar yang telah dicapai, khususnya dalam mata pelajaran penjasorkes..
- c. Hendaknya lebih aktif belajar dan mengikuti kegiatan belajar, baik didalam maupun diluar sekolah.
- d. Diharapkan membentuk kelompok belajar dalam pemecahan masalah yang berkaitan dengan belajarnya di sekolah.

2. Guru

- a. Dalam menyampaikan pelajaran kepada anak didiknya, hendaknya materi disesuaikan dengan Kurikulum yang berlaku.
- b. Untuk meningkatkan hasil belajar anak didik, pendidik hendaknya mengadakan pembelajaran diluar jam-jam pelajaran, khususnya pelajaran mata pelajaran Penjasorkes.

- c. Pendidikan hendaknya dapat memberi semangat kepada anak didiknya untuk belajar yang lebih giat, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar anak didik.

3 Sekolah

- a. Hendaknya MI Nurul Falah Jangkar Kecamatan Jangkar Kabupaten Situbondo meningkatkan mutu pendidikan dan tujuan pendidikan.
- b. Hendaknya memberikan pengawasan terhadap jalannya proses belajar mengajar.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S.2007,*Evaluasi Program Pendidikan*.cetakan ke-2.Jakarta:Bumi Aksara

BSNP.2006.*Standar Isi/KTSP*.Jakarta.

Dimiyati dan Mudjiono,1994 *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta:Bumi aksara.

Herman.1994.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Bandung:Citra Karya Utama Press.

Slamet S.R.1994. *Penjaskes*. Solo. Tiga Serangkai.

Slavin. 2005. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta : Erlangga

Suhirman.Dkk.1997. *Petunjuk Guru Mengajar Penjaskes*.Jakarta:Yudhistira.

Saputra, M.Yudha. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta:Direktorat Jenderal Olahraga.Depdiknas.

Simanjuntak dkk.2005. *Keterampilan Dasar Athletik*.Bandung:Ganesa Exacta.

Tarigan,Beltagar,2001.*Pendekatan Keterampilan Taktis dalam pembelajaran Sepak bola*.Jakarta:Depdiknas.

Tim Bina Karya Guru.2004.*Pendidikan Jasmani Untuk SD/MI Kelas 1,2,3,4,5,6*. Jakarta: Erlangga.

Winarno, 2007. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Bandung:Ganesa Exacta

Winarno. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Bumi Aksara