**ISSN 2798-2947 (cetak)** **ISSN 2798-3749 (online)**

# UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SDN LABRUK KIDUL KECAMATAN SUMBERSUKO KABUPATEN LUMAJANG SEMESTER I TAHUN PELAJARAN2018/2019

**LILIK SULASMINI**
SDN Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untukmengetahui apakah modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan prestasi belajar lari jarak pendek pada siswa Kelas IV Semester I SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK).Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.Subjek penelitian adalah siswa kelas IV Semester I SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang Tahun Pelajaran 2018-2019 yang berjumlah 23 siswa.Sumber data berasal dari guru dan siswa.Teknik pengumpulan data adalah dengan melalui tes dan observasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik persentase.Prosedur penelitian menggunakan tahapan siklus daur yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Pada tahap sebelum pelaksanaan tindakan, nilai rata-rata siswa mencapai 72,46 dengan prosentase ketuntasan hanya sebesar 56,52% atau hanya sejumlah 13 dari 23 siswa yang mampu mencapai KKM $\geq$ 75. Setelah dilakukan tindakan pada tahap penelitian siklus I dengan memodifikasi media pembelajaran untuk pembelajaran lari jarak pendek, prestasi belajar siswa meningkat dan mampu mencapai nilai rata-rata sebesar 77,54 dengan prosentase ketuntasan klasikal mencapai 73,91% atau sejumlah 17 dari 23 siswa mampu mencapai KKM $\geq$ 75. Pada siklus II prestasi belajar lari jarak pendek menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu nilai rata-rata siswa mencapai 82,97 dengan prosentase ketuntasan mencapai 100%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan prestasi belajar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang Pada Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019.

**Kata kunci** : prestasi belajar lari jarak pendek, modifikasi media pembelajaran

## PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada siswa Kelas IV SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek para siswa pada umumnya belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek, bahkan para siswa kurang tertarik dengan pembelajaran atletik. Masih banyak siswa yang hasil belajar khususnya gerak dasar lari jarak pendek dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dari 23siswa baru 13 siswa atau sekitar 56,52% yang memiliki nilai di atas KKM

Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya kurangnya sarana pendukung, untuk itu perlu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran PJOK akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan merasa bosan dan jenuh, sehingga siswa akan malas melaksanakan tugas ajar, sehingga penguasaan materinya menurun.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran melalui

media pembelajaran yang dimodifikasi yaitu suatu pendekatan yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar. Model pembelajaran dengan pendekatan media pembelajaran yang dimodifikasi tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajarari selangkah demi selangkah.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Class-room Action Research*) pada siswa Kelas IV Semester I SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang Tahun Ajaran 2018/2019, dengan judul "Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Penerapan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SDN Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang SemesterI Tahun Pelajaran 2018/2019"

**Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan prestasi belajar lari jarak pendek pada siswa Kelas IV Semester I SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang tahun pelajaran 2018/2019.

**Manfaat Penelitian**

1) Sebagai bahan referensi bagi guru untuk dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan mengajar atletik khususnya lari jarak pendek, 2) Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan lari dan memperoleh suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.

**Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreativitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa. Pembelajaran juga berguna untuk mengkonstruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pembelajaran, (Syaiful Sagala, 2015:12).

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses perubahan yang dilakukan secara sengaja untuk merubah tingkah laku seseorang agar dapat merespon suatu kondisi atau lingkungan tertentu.

**Hasil Belajar**

Dimyati & Mudjiono (2012:20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru.

**Media Pembelajaran**

Menurut Bovee (1997:60) "Media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi untuk menyampaikan pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, dan minat serta perhatian anak sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi". Lain halnya menurut Sadiman, dkk dalam *National* Education *Assosiation* (NEA) (2002:6) mendefinisikan "Media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan atau informasi".

**METODE PENELITIAN**

**Subyek, Tempat dan Waktu Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa Kelas IV SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 23 siswa yang terdiri atas 12 siswa laki-lakidan 11 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko. Waktu penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019

**SumberData**

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah dokumen hasil belajarsiswa,untuk mendapatkan data tentang lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa Kelas IV SDN Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang Tahun Pelajaran 2018/2019.

**Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari: 1) Tes; dipergunakan untuk mendapatkan nilai kemampuan gerak dasar lari jarak pendek, 2) Observasi; dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

**Prosedur Penelitian**

**Siklus 1**

**Rencana Tindakan (*planning);*** Membuat RPP, menyediakan media pembelajaran, dan lembar observasi.

**Pelaksanaan Tindakan *(action);*** a) Penjelasan kegiatan yang dilakukan, b) Melakukan kegiatan pembelajaran, c) Melakukan observasi/ pengamatan dan penilaian proses kerja siswa.

**Observasi*;*** Pengamatan dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Karena pelaksanaan tindakan bersamaan dengan pengamatan, maka peneliti melakukan pengamatan balik terhadap kendala-kendala yang terjadi selama proses pembelajaran untuk menentukan langkah perbaikan pada siklus berikutnya dengan mencatat sedikit demi sedikit peristiwa-peristiwa yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Di samping itu, pengamatan juga dilakukan oleh guru lain yang ditunjuk kepala sekolah sebagai kolaborator. Hal itu dimaksud agar pengamatan lebih akurat.

**Refleksi;** a) Peneliti melakukan evaluasi, koreksi diri, dan penguatan secara menyeluruh terhadap proses pembelajaran dari awal hingga akhir dengan mempertimbangkan hasil pengamatan, b) Peneliti menentukan hal-hal yang masih perlu diperbaiki pada siklus berikutnya.

**Siklus II**

**Rencana Tindakan;** Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berdasarkan evaluasi dan catatan yang dibuat pada siklus I, menyiapkan media pembelajaran, lembar observasi, dan *setting* tindakan (model bemain).

**Pelaksanaan Tindakan;** a) Penjelasan langkah-langkah kegiatan, b) Melakukan pembelajaran dengan pendekatan bermain, c) Melakukan lari cepat dengan menggunakan teknik berlari dengan benar, d) Peneliti melakukan observasi/ pengamatan dan penilaian selama pembelajaran.

**Observasi;** Peneliti melakukan pengamatan balik terhadap pelaksanaan pembelajaran dan mencatat setiap kelebihan dan kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran.

**Refleksi;** a)Peneliti mengidentifikasi hal-hal yang sudah dirasa baik dan berhasil, b) Peneliti melakukan evaluasi, koreksi diri, dan penguatan secara menyeluruh terhadap proses pembelajaran dari awal hingga akhir dengan mempertimbangkan hasil pengamatan, c) Hasil dari refleksi siklus II merupakan hasil yang diharapkan sesuati tujuan pembelajaran yang ingin dicapai

**Indikator Keberhasilan**

Penilaian yang dilakukan pada pelaksanaan penilitian ini mengacu pada rublik penilaian yang disusun untuk mengukur prestasi belajar siswa melalui 3 aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotor dengan capaian KKM $\geq$75 secara komulatif. Selanjutnya, pelaksanaan tindakan penelitian dapat dinyatakan mencapai keberhasilan apabila 85% dari jumlah siswa mampu mencapai KKM $\geq$75

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Deskripsi Kondisi Awal**

Capaian prestasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi lari jarak pendek pada tahap observasi awal yang merupakan alasan dilaksanakannya Penelitian Tindakan Kelas ini diketahui bahwa capaian prestasi belajar siswa secara komulatif yaitu sejumlah 13 siswa atau sekitar 56,52% siswa mampu memperoleh nilai $\geq$ 75, dengan rata-rata nilai klasikal mencapai 72,46, sebagaimana tersaji pada Rekapitulasi Capaian Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Materi "Lari Jarak Pendek" Pada Tahap Observasi Awal berikut : 9 siswa mendapat nilai 50; 7 siswa mendapat nilai 62,5; dan 7 siswa mendapat nilai 75. Rata-rata nilai 72,46. Nilai tertinggi 79,17. Nilai terendah 62,5. Siswa tuntas 13 (56,52%). Siswa tidak tuntas 10 (43,48%). Prosentase ketuntasan 56,52%.

Pelaksanaan tindakan ini terdiri dari 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahap, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi Tindakan dan (4) Refleksi Tindakan.

**Deskripsi Tindakan Siklus I**

**Perencanaan Tindakan Siklus I.** Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapankan. Sebelum menjalankan rencana tindakan yang telah disusun, peneliti mencari waktu yang paling tepat untuk melakukan siklus I. Pemilihan waktu penelitian berdasarkan jadwal pelajaran penjasorkes di Kelas IV, yaitu hari Kamis tanggal 04 Oktober 2018 selama 4 jam pelajaran, yaitu 4 x 35 menit.

Penelitian ini pada intinya menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah. Dengan mempertimbangkan kemudahan dan kesederhanaan penggunaan media yang telah disediakan, peneliti memutuskan untuk menggunakan media tersebut dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek.

Media yang akan digunakan kepada siswa perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Media yang digunakan, yaitu ban bekas, cone, dan bilah.

**Pelaksanaan Tindakan Siklus I.** Pelaksanaan siklus I berlangsung pada hari Kamis tanggal 04 Oktober 2018. Urutan kegiatan yang dilakukan pada siklus I adalah sebagai berikut: ***1) Pendahuluan;*** (a) Guru membukapembelajaran dengan salam dan berdoa untuk memulai pembelajaran, (b) Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, (c) Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran, (d) Apersepsi, (e) Motivasi dan menyampaikan tujuan pembelajaran, ***2) Kegiatan Inti;*** (a) Peserta didik berbaris menuju ke lapangan, (b) Bersama-sama menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran, (c) Memperhatikan penjelasan cara menggunakan media pembelajaran, (d) Menyusun media terlebih dahulu yaitu dengan susunan pertama bilah yang ditata lurus kedepan dengan diberi jarak 30 cm, kedua adalah bilah yang ditata lurus kedepan yang diberi jarak 40 cm, ketiga cone yang ditata lurus kedepan yang diberi jarak 100 cm, keempat adalah cone yang ditata lurus berkelok yang diberi jarak 60 cm, (e) Peserta didik melakukan gerakan dengan membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki sambil melewati bilah dengan jarak bilah 30 cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan baris seperti semula, (f) Setelah itu peserta didik membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari mengangkat paha setinggi rata – rata air melewati bilah dengan jarak bilah 40cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula, (g) Selanjutnya medianya diganti dengan cone dengan peserta didik membentuk barisan berbanjar kebelakang, kemudian siswa melakukan gerakan lari panjang melewati cone yang ditata lurus dengan jarak 100 cm, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish kemudian baris seperti semula, (h) Kemudian peserta didik membentuk barisan berbanjar kebelakang, kemudian siswa melakukan gerakan lari zig zag melewati cone yang ditata berkelok dengan jarak cm 60, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish kemudian baris seperti semula, (i) Peserta didik memperhatikan cohoh gerakan yang benar, (j) Peserta didik mendapatkan kesempatan untuk bertanya tentang hal yang belum dipahami, ***3) Kegiatan Penutup;*** (a) Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan, (b) Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan, (c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya, (d) berdoa dan bernyanyi.

**Observasi Tindakan Siklus I.** Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran lari jarak pendek menggunakan media yang dimodifikasi berupa ban bekas, bilah, dan cone diperoleh data tentang hasil penilaian terhadap siswa selama proses pembelajaran berlangsung yang digunakan untuk mengukur peningkatan

prestasi belajar siswa yang meliputi penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan, berdasarkan Rekapitulasi Capaian Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Materi "Lari Jarak Pendek" Siklus I sebagia berikut : 6 siswa mendapat nilai 70,83; 3 siswa mendapat nilai 75; 8 siswa mendapat nilai 79,17; dan 6 siswa mendapat nilai 83,33. Rata-rata nilai 77.54. Nilai tertinggi 83,33. Nilai terendah 70,83. Siswa tuntas 17 (73,91%). Siswa tidak tuntas 6 (26,09%). Prosentase ketuntasan 73,91%.

Siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah mengalami peningkatan daripada pembelajaran yang seperti biasanya, tetapi masih ada yang kurang memperhatikan penjelasan guru dan main-main dengan media yang digunakan. Hal ini terjadi karena kegiatan pembelajaran dengan media pembelajaran yang di modifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah belum pernah terjadi di kelas-kelas sebelumnya. Kejadian ini sempat menyita perhatian siswa, tetapi guru berhasil mengatasinya dengan cara meminta siswa-siswa untuk kembali fokus terhadap pelajaran.

Capaian prestasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi lari jarak pendek pada siklus Icukup meningkat jika dibandingkan dengan kondisi sebelumnya yaitu nilai rata-rata hasil belajar siswa mencapai 77,54 dengan prosentase ketuntasan sebesar 73,91% atau sejumlah 17 dari 23 siswa mampu mencapai KKM $\geq$ 75. Namun demikian prestasi belajar siswa belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan yaitu $\geq$ 85% siswa mampu mencapai KKM $\geq$ 75. Maka diputuskan kegiatan penelitian akan dilanjutkan pada tindakan penelitian siklus II dengan menganalisis kelemahan dan kelebihan yang di temukan dan melakukan perbaikan terhadapnya.

**Refleksi Tindakan Siklus I.** Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain: 1) Pada awal pelajaran peneliti akan melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut, 2) Materi akan disampaikan dengan melakukan kegiatan umpan balik untuk mengingat kembali materi sebelumnya dan melakukan pengulangan materi ajar bilamana masih banyak siswa yang belum memahami materi yang disampaikan, 3) Peneliti memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran lari jarak pendek khusunya gerak dasarnya. Hal ini di upayakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan peran aktif siswa, 4) Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme siswa terhadap pembelajaran peneliti akan berusaha membuat proses pembelajaran yang rileks dan tidak kaku. Peneliti memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mereka mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa berupa kata-kata atau pujian, 5) Untuk menghindari gangguan dari luar yang mengganggu konsentrasi siswa, peneliti akan melakukan pencegahan dengan menjaga suasana kondusif diwaktu proses belajar mengajar, 6) Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, peneliti akan selalu memantau, mengingatkan siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.

**Deskripsi Tindakan Siklus II**

**Perencanaan Tindakan Siklus II.** Hasil akhir siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar siswa Kelas IV dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan tindakan I ini.Oleh karena itu, sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan siklus I, peneliti dan guru bermaksud untuk melakukan tindak lanjut dengan melakukan siklus II.

Kegiatan perencanaan pelaksanaan siklus II dilakukan pada minggu berikutnya. Siklus II dilakukan dengan durasi selama 4 jam pelajaran atau 4 x 35 menit. Tindakan II direncanakan akan dilaksanakan pada hari Kamis, 11 Oktober 2018.

Pada tahap perencanaan ini, peneliti menyampaikan hasil observasi yang dilakukan pada siklus I. Peneliti menyampaikan kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam siklus I.

Selanjutnya peneliti dan guru berdiskusi tentang tindakan yang harus diambil agar dapat mengatasi kekurangan yang terdapat dalam siklus I sehingga diharapkan pada siklus IIpembelajaran akan berlangsung lebih baik dan indikator keberhasilan dapat dipenuhi.

**Pelaksanaan Tindakan Siklus II.** Tindakan SiklusII dilaksanakan pada hari Kamis, 27 Oktober 2011, dalam empat jam pelajaran yang berdurasi 4 x 35 menit di halaman sekolah SD Negeri Labruk Kidul Kecmatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang. Langkah-langkah pelaksanaan tindakan siklus II pada dasarnya sama dengan siklus sebelumnya, hanya sedikit perubahan untuk perbaikan. Adapun urutan pelaksanaan tindakan II adalah sebagai berikut: ***1) Kegiatan Pendahuluan;*** (a) Guru membuka pembelajaran dengan salam dan berdoa untuk memulai pembelajaran, (b) Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, (c) Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran, (d) Apersepsi, (e) Motivasi dan menyampaikan tujuan pembelajaran, ***2) Kegiatan Inti;***(a) Peserta didik berbarismenuju ke lapangan, (b) Bersama-sama menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran. (c) Guru memimpin pemanasan menyuruh siswa lari menelilingi halaman sekolah sebanyak dua kali putaran. Setelah semua melakukan dilanjutkan streatching atau penguluran otot, agar tidak terjadi cidera. Penguluran ditekankan pada otot-otot kaki yang diberikan porsi latihan yang lebih, (d) Siswa dikumpulkan dan dibariskan tiga bersab kemudian diberi penjelasan tentang tugas yang akan mereka kerjakan berikutnya, (e) Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Peneliti mencari tahu kesulitan yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan guru pada tindakan I dan tindakan II, (f) Siswa melakukan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan media pembe-lajaran yang telah disusun sebagai berikut per-tama siswa melakukan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm kemudian dilanjutkan lari panjang melewati ban yang ditata lurus denagn jarak 100 cm, kedua siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm setelah itu dilanjutkan lari mengangkat paha setinggi rata-rata air melewati ban yang ditata lurus rapat tanpa jarak, ketiga siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm, kemudian dilanjutkan lari mengangkat lutut, menyentuhkan tumit ke paha belakang mengitari ban yang ditata zig zag, (g) Siswa melakukan gerakan berulangkali pembelajaran tersebut, (h) Guru memberi masukan dan komentar tentang hasil kerja siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek, (i) Guru memberikan penguatan pada siswa dengan memberikan pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah mampu melakukan nya dengan baik dan benar, (j) Guru memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mendapatkan nilai komulatif tertinggi dalam pembelajaran gerak lari jarak pendek yang telah dilakukan pada tindakan I dan tindakan II, ***3) Kegiatan Penutup;*** (a) Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan, (b) Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan, (c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya, (d) berdoa dan bernyanyi

**Observasi TindakanSiklus II.** Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah pada tindakan siklus II, diperoleh data bahwa capaian prestasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi lari jarak pendek pada siklus IIsangat baik dan meningkat yaitu nilai rata-rata hasil belajar siswa mencapai 82,97 dengan prosentase ketuntasan sebesar 100% atau seluruh siswa telah mampu mencapai KKM $\geq$ 75, artinya indikator keberhasilan dalam penelitian ini telah tercapai. Berikut data prestasi belajar siswa pada kegiatan penelitian siklus II. Rekapitulasi Capaian Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Materi "Lari Jarak Pendek" Pada Tahap Siklus II : 3 siswa mendapat nilai 75; 6 siswa mendapat nilai 79,17; 8 siswa mendapat nilai 83,33; 2 siswa

mendapat nilai 87,5; dan 4 siswa mendapat nilai 91,67. Rata-rata nilai 81,97. Nilai tertinggi 91,67. Nilai terendah 75. Siswa tuntas 23 (100%). Siswa tidak tuntas 0 (0%). Prosentase ketuntasan 100%.

**Refleksi Tindakan Siklus II.** Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:1) Dari tugas melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah ini dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran tersebut terbukti dapat meningkatkan prestasi belajar lari jarak pendek pada siswa, 2) Dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik, 3) Dengan adanya materi dan penyajian pembelajaran yang sesuai dengan minat dan keinginan siswa, maka siswa menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh, 4) Adanya antusiasme dan motivasi belajar yang tinggi ini berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa dalam gerak dasar lari jarak pendek. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai yang diperoleh siswa dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek, dari sebelum dilakukannya tindakan hingga pelaksanaan tindakan II.

**Pembahasan**

Keberhasilan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar lari jarak pendek dapat diuraikan sebagai berikut: 1) Penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan media pembelajaran berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Guru memancing siswa untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran, 2) Perhatian siswa terhadap penjelasan guru sangatlah penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya adalah pemilihan media yang kreatif dan menyenangkan, 3) Hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat yaitu Pada tahap sebelum pelaksanaan tindakan, nilai rata-rata siswa mencapai 72,46 dengan prosentase ketuntasan hanya sebesar 56,52% atau hanya sejumlah 13 dari 23 siswa yang mampu mencapai KKM $\geq$ 75. Setelah dilakukan tindakan pada tahap penelitian siklus I dengan memodifikasi media pembelajaran untuk pembelajaran lari jarak pendek, prestasi belajar siswa meningkat dan mampu mencapai nilai rata-rata sebesar 77,54 dengan prosentase ketuntasan klasikal mencapai 73,91% atau sejumlah 17 dari 23 siswa mampu mencapai KKM $\geq$ 75. Namun hasil ini belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan, sehingga penelitian dilanjutkan pada kegiatan siklus II. Titik puncak peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar lari jarak pendek menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu nilai rata-rata siswa mencapai 82,97 dengan prosentase ketuntasan mencapai 100%.Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa Kelas IV SDN Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek menggunakan modifikasi media pembelajaran ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

**Kesimpulan**

Pada tahap sebelum pelaksanaan tindakan, nilai rata-rata siswa mencapai 72,46 dengan prosentase ketuntasan hanya sebesar 56,52% atau hanya sejumlah 13 dari 23 siswa

yang mampu mencapai KKM ≥ 75. Setelah dilakukan tindakan pada tahap penelitian siklus I dengan memodifikasi media pembelajaran untuk pembelajaran lari jarak pendek, prestasi belajar siswa meningkat dan mampu mencapai nilai rata-rata sebesar 77,54 dengan prosentase ketuntasan klasikal mencapai 73,91% atau sejumlah 17 dari 23 siswa mampu mencapai KKM ≥ 75. Pada siklus II prestasi belajar lari jarak pendek menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu nilai rata-rata siswa mencapai 82,97 dengan prosentase ketuntasan mencapai 100%

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan prestasi belajar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri Labruk Kidul Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang Pada Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019.

Dari segi proses pembelajaran PJOK, penerapan model pembelajaran dengan memanfaatkan media pembelajaran yang dimodifikasi ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran PJOK yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap berani dan sportivitas yang kesemuanya ini sangat penting dalam pengembangan pendidikan jasmani.

**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, sebagai berikut: 1) Guru hedaknya memastikan siswa telah benar-benar memahami materi sebelum memberikan tugas. Guru jangan sampai lupa memberikan contoh secara langsung dan jelas agar siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan, 2) Dalam mengajar hendaknya guru lebih terbuka dengan saran-saran yang diberikan oleh berbagai pihak, demi terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan semaksimal mungkin, 3) Guru hendaknya mengoptimalkan peranan media, baik di dalam maupun di luar kelas sebagai penunjang pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada mata pelajaran penjasorkes, 4) Keaktifan siswa hendaknya tidak hanya selama kegiatan belajar-mengajar berlangsung di kelas melainkan aktif belajar mandiri dengan banyak latihan diluar jam belajar, untuk menggali lebih banyak pengetahuan, 5) Pihak sekolah sebaiknya memberikan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai karena media juga merupakan unsur yang sangat menentukan keberhasilan suatu pembelajaran.

**DAFTAR PUSTAKA**


Azhar, Arsyad. (2012).Media Pendidikan. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada

Bahagia Y. & Suherman A. (2010).Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Da Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Dimyati dan Mudjiono.(2015). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Djamarah,& Bahri S. (2012). Psikologi Belajar. Cet. I. Jakarta: Rineka Cipta.

Iskandar.(2015). *Penelitian Tindakan Kelas*.Cipayung-Ciputat: Gaung Persada Press.

Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.

Mardiana, A., Purwadi, Satya, W.I. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.*Jakarta: Universitas Terbuka.

Mulyono B. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Purnomo, E.& Dapan. (2011).*Dasar – Dasar Gerak Atletik.*Yogyakarta: Alfamedia.

Rusman, Kurniawan D, Riyana C. (2011). Pembelajaran *Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: Raja Gratindo Persada.