

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI SPRINT MELALUI MEDIA SEDERHANA

(Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas V SD Negeri Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang)

1. Astri Apriliawati (astri.aprilia14@gmail.com)
 2. Dr. Tatang Muhtar, M.si (Tatangmuhtar@upi.edu.com)
 3. Dinar Dinangsit, M.Pd (dinardinangsitdd4@gmail.com)
- Program Studi PGSD PENJAS UPI Kampus Sumedang JL. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Data awal menunjukkan bahwa 1 dari 33 siswa SDN Wargaluyu sebagai subjek penelitian memiliki kemampuan gerak dasar lari sprint yang masih rendah. Penyebabnya yaitu kurangnya kombinasi model pembelajaran yang memiliki daya tarik. Upaya yang dilakukan peneliti untuk memperbaiki permasalahan tersebut dengan mengubah media pembelajaran yaitu dengan menerapkan media sederhana dengan bola keranjang. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif model spiral penelitian tindakan kelas (PTK) mulai tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hasil observasi tahap perencanaan menunjukkan siklus I (54,35%), siklus II (77,25%), dan siklus III (95,83%). Pelaksanaan kinerja guru siklus I (74%), siklus II (83,75%), dan siklus III (98,33%). Aktivitas siswa siklus I (29,41%), siklus II (70,58%), dan siklus III (97,05%). Hasil belajar siswa siklus I (29,41%), siklus II (70,58%), dan siklus III (97,05%). Dengan demikian melalui media sederhana mampu meningkatkan gerak dasar lari sprint pada siswa kelas V SDN Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang meningkat.

Kata kunci : Media Sederhana, Gerak Dasar, Lari Sprint

PENDAHULUAN

Lari adalah salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Sebelum menjadi sebuah cabang olahraga, lari sudah dikenal oleh peradaban-peradaban manusia kuno. Pada dasarnya, lari yang merupakan kegiatan olahraga yang sudah ada sejak jaman dahulu kala, dan bisa dilakukan oleh kalangan manapun. Lari yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan aktivitas manusia sudah menjadikan sebuah gerak dasar dari dulu kala. Dengan demikian dapat dipastikan semua manusia mampu berlari dengan gaya mereka masing-masing, namun ada yang berlari cepat dan juga lambat. Karena pada dasarnya kemampuan manusia itu berbeda dan bagaimana cara mereka mampu mengolah kemampuan mereka menjadi keterampilan yang mempuni. Maka dari itu gerak dasar harus diajarkan sejak dini.

Pada pendidikan jasmani untuk mengetahui nilai yang harus dicapai yaitu memiliki tiga aspek penting yang pertama adalah psikomotor, afektif dan kognitif nilai-nilai tersebut sudah menjadi patokan dalam sebuah pembelajaran. Maka pada pembelajaran pendidikan jasmani harus memenuhi semua aspek-aspek yang sudah ditentukan yaitu aspek psikomotor yang mencakup gerakan-gerakan anak pada saat pembelajaran, pada aspek selanjutnya yaitu aspek kognitif yang mencakup sikap atau tingkah laku anak pada saat pembelajaran yang sedang dilakukan dan yang terakhir adalah aspek afektif yang pengertiannya adalah penilaian pada pembelajaran. Menurut Sumardiyanto & Safari (2010, hlm.114) mengemukakan bahwadalam pendidikan jasmani yang harus diraih terutama pada tujuan pendidikan

yaitu yang bersifat internal ke dalam aktifitas fisik itu sendiri. Selanjutnya menurut Mulyanto, (2013, hlm. 98) mengemukakan bahwa “Pada pendidikan jasmani dibutuhkan alat pembelajaran yang dibutuhkan untuk mendukung sebuah motivasi pada pembelajaran, dimana pada alat pembelajaran ada yang asli dan ada juga yang buatan atau tiruan namun pada dasarnya kegunaannya masih sama”.

Ruang belajar merupakan aspek yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar, memberikan batas-batas tertentu bagi gerakan perorangan dan kelompok, mendorong timbulnya ketertiban. Memberikan rasa aman, kepaduan kelompok anggota, memberikan batas real dan abstrak, fantasi dan imajiner terutama bagi anak SD. Karena pada ruang pembelajaran sangat amat berpengaruh bagi sikap kita dan juga kepribadian kita, maka ciptakanlah ruang belajar yang tentram, aman dan menyenangkan. Pada ruang belajar juga dibutuhkan kerjasama dari masyarakat dan lingkungan, upaya untuk menciptakan kenyamanan itu sendiri. Dalam kerjasama yang baik antar masyarakat dapat diciptakan dimulai dari hal-hal yang kecil.

Salah satu materi yang diajarkan dalam program pendidikan jasmani adalah atletik. Menurut Warsidi (2015, hlm. 7) mengemukakan bahwa Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat.

Pada kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa kurangnya ketertarikan anak terhadap pembelajaran lari sprint sehingga kemampuan untuk melakukan lari sprint sangat lambat dan menjadikan peneliti ingin memperbaiki masalah tersebut ke dalam gerak dasar lari sprint. Sebagian besar dari siswa pada saat melakukan. Maka dari itu kondisi seperti ini tidak boleh dibiarkan begitu saja harus ada tindak lanjut karena bisa berdampak pada prestasi siswa dan menutup kemampuan siswa dalam bidang olahraga atletik. Oleh karena itu, perlu dilakukan semacam tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan kemampuan tolakan dalam lompat jauh pada siswa kelas V SDN Wargaluyu.

Dalam tindakan tersebut peneliti menggunakan media yang berbeda karena untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak supaya lebih termotivasi oleh media baru dan mengalami peningkatan pembelajaran. Dalam menilai hasil belajar, pelaksanaan penilaian oleh guru dilakukan tanpa memperhatikan deskriptor penilaian dan masih banyak siswa yang belum mencapai KKM yang telah ditentukan .

Pada hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri Wargaluyu mengalami beberapa permasalahan yang diantaranya disebabkan oleh sarana dan prasarana yang kurang memadai, maka dari itu dilakukannya penelitian ini sekaligus memberikan perubahan media pembelajaran baru untuk

meningkatkan gerak dasar lari sprint dengan menggunakan bola dan keranjang. Siswa kelas V SD Negeri Wargaluyu mengalami beberapa masalah pada kegiatan pembelajaran olahraga yaitu tidak bersemangat mengikuti pembelajaran olahraga, kurangnya kecepatan dalam lari dan tungkai kaki yang masih lemah. Dengan keterbatasan media di sekolah tersebut, maka peneliti menggunakan media untuk bahan ajar yang akan dilaksanakan. Media yang peneliti gunakan sangat mudah didapatkan dan tidak mempersulit pada saat pembelajaran. Pada saat pembelajaran berlangsung dengan menggunakan media sederhana yaitu bola dan keranjang peneliti berharap, semoga semangat siswa muncul dan meningkat antusiasnya pada saat pembelajaran.

Dengan adanya penerapan pembelajaran gerak dasar *sprint* melalui media sederhana maka siswa akan tertarik pada saat mengikuti pembelajarannya karena pada saat pembelajaran berlangsung peneliti mengemas pembelajarannya dengan permainan lari bola keranjang, maka siswa pun akan termotivasi untuk melakukan *sprint*, dan merasa tidak terbebani pada saat pembelajaran *sprint* selain itu siswa tidak akan cepat bosan dengan materi yang disampaikan oleh peneliti.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, penulis merumuskan masalah secara umum dari permasalahan yang timbul dalam gerak dasar lari *sprint*, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut. :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui media sederhana di kelas V SD Negeri Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui media sederhana di kelas V SD Negeri Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang?
3. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui media sederhana di kelas V SD Negeri Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang?
4. Bagaimana hasil pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui media sederhana di kelas V SD Negeri Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang .

Pada dasarnya pembelajaran gerak sebenernya sudah tertanam sejak dini, karena pada saat itu kita sudah mulai mem pelajari gerakan-gerakan seperti merangkak, berjalan, merayap dan mulai berlari-lari kecil. Sehingga pada kenyataannya kita sudah mengenal gerak sudah lama tinggal bagaimana kita mampu mengembangkan gerakan kita tersebut sehingga menjadi sebuah prestasi.

Selanjutnya Mulyanto (2013, hlm. 28) mengemukakan bahwa gerak dasar yaitu dapat berpindah-pindah tempat sehingga menimbulkan sebuah gerakan maupun besar atau kecil. Gerak dasar manusia terdiri atas tiga macam yaitu gerak dasar lokomotor atau gerakan yang dilakukan mengakibatkan seseorang berpindah tempat. Gerak non lokomotor adalah gerakan tubuh seseorang tetapi tidak menyebabkan perpindahan tempat. Gerak manipulatif adalah gerakan seseorang yang dilakukan karena mempermainkan benda.

Gerakan akan berkembang dengan sendirinya dan menjadikan kita banyak beraktivitas dan mulai banyak menghasilkan sebuah gerakan-gerakan. Sehingga gerakan mampu menyesuaikan diri kita dengan kondisi kita, karena gerakan mampu dihasilkan oleh seseorang yaitu berlari, berjalan, melompat, berjinjit dan sebagainya.

Menurut Bahagia (2000, hlm. 39) secara umum media bisa diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi atau untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. Media pendidikan jasmani artinya sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media dimaksud harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berpikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi dimaksud. Media pendidikan jasmani secara umum juga bisa disampaikan melalui berbagai macam media seperti: Surat kabar, majalah, radio, televisi, film, video, OHP, gambar-gambar dan segalanya.

Media sangat bermanfaat bagi guru maupun siswa, karena dalam proses pembelajaran ditunjang dengan media, proses pembelajaran bisa menjadi menarik dan lebih interaktif, dengan menggunakan permainan melalui permainan lari bola keranjang, maka kegiatan belajar mengajar akan lebih efektif dan siswa merasa senang mengikuti pembelajaran tersebut.

Permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. Dalam permainan unsur-unsur kesenangan dan kepuasan tetap ada. Permainan merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap orang sangat menyukai permainan karena dapat membuat orang menjadi senang dan puas. Biasanya permainan dilakukan dengan aturan main yang menjadi pengikat agar permainan menjadi hidup dan tertata apik. Oleh karena itu, setiap orang yang bermain diharuskan taat pada aturan main yang berlaku. Keragaman jenis permainan telah menjadi daya tarik tersendiri yang memungkinkan setiap orang dapat memilihnya sesuai kesukaannya. (Simon dan Saputra, 2008: 133), (Gilang Ramadhan, Entan Saptani, 2017).

Pengertian permainan lari bola keranjang adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara individu atau beregu, cara melakukannya adalah dengan cara berlari membawa/memindahkan bola yang sudah disediakan oleh peneliti, kemudian bola itu dimasukkan ke dalam keranjang yang sudah disediakan.

Hendrayana dan Rahmat (2014, hlm. 217) mengemukakan bahwa: “Atletik memiliki beberapa gerak dasar yang harus dikuasai oleh siswa yaitu: ada tiga gerak dasar yang harus dikuasai siswa dalam atletik yaitu; lari, lempar, dan lompat”. Ketiga jenis kemampuan ini mutlak harus dikuasai siswa. Agar ketiga jenis pola gerak dasar dominan ini dapat dikuasai siswa, guru harus memberikan berbagai bentuk latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa SD.

METODE PENELITIAN

Pada latar belakang yang sudah dibahas sebelumnya dapat disimpulkan banyak siswa yang kurang beraktivitas dalam pembelajaran olahraga dan juga kurang berminat dalam pembelajaran atletik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktik pembelajaran tersebut. Salah satu cara untuk menyelesaikan permasalahan yang ada dalam penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Class Action Research*. Arti dari Penelitian Tindakan Kelas yaitu suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif untuk memahami, meningkatkan kemahiran, memperbaiki proses pembelajaran.

Dalam PTK peneliti/guru dapat melihat sendiri praktik pembelajaran atau bersama guru lain untuk melakukan penelitian terhadap siswa dilihat dari segi aspek interaksinya dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini berarti dengan melakukan PTK, pendidik dapat memperbaiki praktik-praktik pembelajaran sehingga menjadi lebih efek dan mampu meningkatkan pembelajaran. Dan memperbaiki yaitu permasalahan yang muncul pada proses pembelajaran Penjas yaitu pada anak yang kurang mampu menguasai gerak dasar tolakan dalam lompat jauh.

Peneliti mengambil lokasi di SDN Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang. Alasan memilih SDN Ganeas sebagai tempat penelitian dilatar belakangi oleh adanya sejumlah masalah yang di hadapi oleh guru, siswa dan sekolah dalam program pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran gerak dasar lari sprint yang berlokasi SDN Wargaluyu di Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang merupakan SD yang dekat dengan lokasi tempat tinggal peneliti sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan gerak dasar tolakan dalam lompat jauh, adapun jadwal penelitian ini dan waktu penelitian dari bulan April sampai Mei.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Wargaluyu, Kecamatan Ganeas, Kabupaten Sumedang, tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 34 orang siswa, yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 21 siswa

perempuan. Mereka di pilih sebagai subjek dalam penelitian karena peneliti lebih menemukan permasalahan-permasalahan yang ada pada siswa-siswi kelas V dalam pembelajaran lari sprint.

Pada penelitian tindakan kelas diperlukan kerjasama dengan guru pamong supaya mendapatkan hasil peningkatan pembelajaran yang maksimal. Dengan menggunakan media yang dapat meningkatkan sebuah pembelajaran dan mencapai target yang sudah ditentukan. Dengan menggunakan PTK siswa yang tadinya banyak yang tidak tuntas pada kegiatan pembelajaran dan pada akhirnya siswa jadi mampu dan banyak yang tuntas.

Instrumen penelitian yaitu pengolahan data yang dibutuhkan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang akan dijadikan penelitian dan bisa menjadi tolak ukur siswa yang mampu dan tidak mampu menyelesaikan tugas. Yang termasuk dalam instrumen penelitian adalah IPKG 1 dan IPKG 2, lembar aktivitas siswa, wawancara guru pamong, wawancara siswa.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengolahan data kualitatif, dilakukan saat pelaksanaan refleksi dari setiap siklus perolehannya berdasarkan setiap tindakan. Pengolahan data ini dilakukan setelah data terkumpul yang diperoleh dari seluruh instrumen penelitian hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, tes praktek dan data hasil dibaca, dipelajari, dan ditelaah.

Tahap refleksi merupakan suatu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi selama pelaksanaan tindakan. Tahap ini dilakukan setelah pelaksanaan tindakan, dengan menganalisis data dari hasil observasi dari instrument yang digunakan untuk kemudian temuan-temuan yang didapatnya dijadikan acuan dalam perbaikan perencanaan tindakan pada siklus berikutnya. Melalui tahap ini akan diketahui kekurangan-kekurangan dari pelaksanaan tindakan sehingga dapat dilakukan penyempurnaan terhadap perencanaan tindakan siklus berikutnya. Pada tahap ini pula dapat diketahui target apa saja yang belum tercapai, sehingga dapat diberikan fokus perhatian terhadap target yang belum tercapai tersebut pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perencanaan pembelajaran dalam tiga siklus menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran gerak dasar lari sprint mengalami peningkatan dari data awal, siklus I, siklus II dan siklus III. Peningkatan pada siklus III bisa dikatakan sebagai peningkatan yang maksimal yaitu mencapai persentase 97,05%. Hal ini dapat menunjukkan adanya sebuah peningkatan yang signifikan dari data awal, siklus I, siklus II dan siklus III yang hanya mencapai persentase 74%, 54,25%, 77,25% dan 95,83%. Selama perencanaan pembelajaran terdapat temuan dari mulai dari data awal, tindakan siklus I, siklus II, dan siklus III. Temuan

tersebut diantaranya adalah dalam hal merumuskan tujuan, guru belum mampu merumuskan tujuan dengan benar. Padahal tujuan pembelajaran merupakan gambaran tingkah laku atau kemampuan yang diharapkan dimiliki siswa setelah pembelajaran. Menurut Rosdiani (2013, hlm.137) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka system pendidikan nasional.

Guru dalam membuat perencanaan pembelajaran belum mampu memenuhi kriteria tujuan pembelajaran tersebut, tetapi setelah dilakukan beberapa siklus. Pada siklus III akhirnya guru mampu memperbaiki kesalahan tersebut dan dapat membuat tujuan pembelajaran dengan benar.

Dari hasil pelaksanaan pembelajaran kinerja guru yang telah dilaksanakan dalam tiga siklus menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran kinerja guru pada pembelajaran gerak dasar tolakan dalam lompat jauh mengalami peningkatan dari data awal, siklus I, siklus II dan siklus III. Peningkatan pada siklus III bisa dikatakan sebagai peningkatan yang maksimal yaitu mencapai persentase 98,33%. Hal ini menunjukkan adanya sebuah peningkatan yang signifikan dari data awal siklus I dan siklus II yang hanya mencapai persentase 57%, 83,75% dan 98,33%. Selama pelaksanaan kinerja guru terdapat temuan dari mulai data awal, tindakan siklus I, siklus II, dan siklus III. Temuan tersebut diantaranya yaitu dalam mengelola inti pembelajaran pada data awal terlihat guru kesulitan untuk mengkondisikan dan menjaga ketertiban siswa. Tetapi setelah dilaksanakan tindakan setiap siklusnya, kesulitan tersebut dapat diatasi dengan cara siswa diberikan hadiah, hukuman, dan aturan-aturan permainan yang jelas.

Dari hasil pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan dalam tiga siklus menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolakan dalam lompat jauh dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan dalam setiap pertemuannya dari mulai data awal, siklus I, siklus II dan siklus III. Peningkatan pada siklus III bisa dikatakan sebagai peningkatan yang maksimal yaitu mencapai persentase 97,05%. Hal ini menunjukkan adanya sebuah peningkatan yang signifikan dari data awal, siklus I dan siklus II yang hanya mencapai persentase 55%, 70% dan 97%. Selama pelaksanaan tindakan siklus I, siklus II, dan siklus III aktivitas siswa meningkat secara signifikan. Peningkatan tersebut dikarenakan pada saat pembelajaran, guru mengajarkan pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui media sederhana yaitu bola keranjang. Dimana karakteristik siswa Sekolah Dasar adalah senang bermain. Pada saat pembelajaran berlangsung siswa sangat berantusias dengan media baru yang peneliti terapkan, karena disamping itu sebelumnya siswa dalam pembelajarannya olahraga lari tidak menggunakan media yang menjadikan mereka kurang berantusias. Maka peneliti mengubah

semua pembelajaran sebelumnya yaitu dengan menggunakan media sederhana yaitu bola dan keranjang, dengan bola yang persiklus ditambah menjadi 2 persiklus dan keranjang yang di simpan disetiap sudut untuk menyimpan bola tersebut, maka siswa bersemangat untuk melakukan lari sprint dengan menggunakan media tersebut.

Dari hasil pelaksanaan pembelajaran dalam tiga siklus menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui media sederhana dapat meningkatkan jauh siswa pada kelas V SDN Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang. Hal ini dapat dilihat dari persentase yang meningkat pada setiap siklus hasil belajar pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui media sederhana. Dari data awal di lapangan. Selama pelaksanaan tindakan siklus I, siklus II, dan siklus III terdapat temuan-temuan yang diperoleh dari hasil belajar. Temuan tersebut diantaranya siswa masih kesulitan dalam melakukan tolakan baik itu dalam ketepatan gerakan, kecondongan badan, dan pandangan mata ke depan masih banyak siswa yang salah. Pada ketepatan gerakan masih banyak yang melakukan kesalahan, pada kecondongan badan juga masih banyak yang salah. Dan pada sikap badan siswa masih banyak yang melakukan kesalahan pada posisi badan yang kurang ke depan. Padahal seharusnya untuk melakukan lari sprint, kecondongan badan dan ketepatan gerakan harus dilakukan dengan benar dan untuk memperkuat tungkai kaki. Maka pada setiap siklusnya semua aspek tersebut ditingkatkan dan akhirnya mengalami perubahan kearah yang lebih baik atau mencapai target.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran gerak dasar lari sprint yang dilakukan di kelas V SD Negeri Wargaluyul Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa:

Perencanaan pembelajaran gerak dasar lari sprint ada data awal mencapai 74%, siklus I 54%, siklus II sebesar 77% dan siklus III sebesar 95% dan telah mencapai target yang diinginkan.

Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan pada kinerja guru pada data awal hanya mencapai 57% pada siklus I mencapai 74%, pada siklus II 83%, sedangkan pada siklus III sudah mencapai 98%. Hal tersebut sesuai dengan target yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian ini.

Peningkatan pembelajaran gerak dasar tolakan dalam lompat jauh terbukti dari peningkatan hasil belajar siswa. Pada data awal siswa yang tuntas mencapai 15 siswa atau 32%, belum tuntas sebanyak 32 siswa (68%). Pada siklus I jumlah siswa yang tuntas 26 siswa atau 55%, dan yang belum tuntas sebanyak 21 siswa (45%), pada siklus II jumlah siswa yang tuntas sebanyak 38 siswa atau 81% dan yang belum tuntas sebanyak 9 siswa (19%), sedangkan pada siklus III siswa yang tuntas meningkat menjadi 43 siswa atau 91% dan hanya 4 siswa (9%) yang belum tuntas.

Aktivitas siswa pada pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui media sederhana pada data awal mendapat persentase baik sebanyak 5 siswa yaitu (14,70%), pada kriteria cukup sebanyak 25 siswa

(73,52%), dan yang mendapat kriteria kurang sebanyak 4 siswa (11,76%). Pada siklus I yang mendapat persentase baik sebanyak 10 siswa (29,41%), kriteria cukup sebanyak 19 siswa (55,88%), dan yang mendapat kriteria kurang sebanyak 5 siswa (14,70%). Pada siklus II yang mendapat persentase baik sebanyak 24 siswa (70,58%), kriteria cukup sebanyak 6 siswa (17,64%), dan yang mendapat kriteria kurang sebanyak 4 siswa (11,76%). Pada siklus III yang mendapat persentase baik sebanyak 33 siswa (97,05%), kriteria cukup sebanyak 1 siswa (2,9%), dan tidak ada yang mendapat kriteria kurang.

Menggunakan media pembelajaran yang berbeda dapat membuktikan bahwa motivasi anak untuk mengikuti pembelajaran lebih tertarik dan mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari sprint. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dan bandingan sekaligus landasan untuk penelitian lanjutan yang berhubungan dengan penerapan permainan bola tangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Secara keseluruhan peningkatan kemampuan siswa dalam gerak dasar lari sprint mengalami peningkatan yang sangat berarti setelah penggunaan media sederhana dalam bentuk permainan lari bola keranjang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sederhana dalam bentuk permainan lari bola keranjang memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan siswa kelas V SDN Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suhardjono dan Supardi. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Bahagia, Yoyo. (2012). *Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Bahagia, Yoyo dan Suherman, Adang. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Hendrayana, Yudy dan Rahmat, Alit. (2014). *Bermain Atletik*. Bandung: Prodi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muhtar, Tatang. (2010). *Atletik*. Bandung: Bintang WarliArtika.
- Respaty, Mulyanto. (2013). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Saputra, M.Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Simon, Rochdi dan Saputra, Yudha. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: UPI PRESS.

- Subroto, Toto dkk. (2008). *Teori Bermain*. Prodi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suherman, Ayi. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Sumardiyanto dan Safari, Indra. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Sumedang: Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Wiriaatmadja, Rochiati. (2005). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gilang Ramadhan, Entan Saptani, T. S. (2017). Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan. *SpoRTIVE*, 2(1), 61–70.