

**PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN GERAK  
DASAR LARI *SPRINT* PADA SISWA KELAS V SDN SUKAJADI  
KECAMATAN SITURAJA KABUPATEN SUMEDANG**

Nur Ajizah, Dr. H.Ayi Suherman, M.Pd Dewi Susilawati, M.Pd  
*Nur.ajizah@student.upi.edu*  
*Ayisuherman1960@gmail.com*  
*Dewisusilawati722@gmail.com*

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Universitas Pendidikan Indonesia Kampus  
Sumedang  
Jl. Mayor Abdurachman No.211 Sumedang

**Abstrak**

*Penelitian tindakan kelas ini dilatar belakangi oleh masalah yang terjadi pada pembelajaran gerak dasar lari sprint, dimana pada saat pembelajaran siswa masih sering lupa ketika teknik start masih belum benar, siswa kurang bersemangat pada saat pembelajaran, sehingga pembelajaran tidak efisien, terlalu monoton. Tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa dan hasil belajar dengan menggunakan media pembelajaran dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint. Metode yang digunakan yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas. Dalam penggunaan metode penelitian menggunakan tiga siklus, sedangkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan menggunakan media pembelajaran mengalami peningkatan pada setiap siklus. Dengan peningkatan perencanaan maka terjadi peningkatan pada pelaksanaan dengan menggunakan media pembelajaran yang diterapkan mengakibatkan pada aktivitas siswa meningkat dan tercapainya target dari hasil belajar pada materi gerak dasar lari sprint.*

**Kata Kunci:** *Media Pembelajaran, Peningkatan Gerak Dasar Lari Sprint, Siswa Sekolah Dasar*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran jasmani yang tersusun secara sistematis, untuk mencapai tujuan yang meningkatkan berupa rangsangan pertumbuhan dan perkembangan motorik, kemampuan dan keterampilan jasmani, pembentukan watak, serta sikap sosial terhadap manusia dan lingkungan

disekitarnya dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat penting dipelajari oleh siswa, mempelajarinya untuk perkembangan psikomotornya, dan memperbanyak pembendaharaan gerak yang akan dimiliki.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang peneliti amati pembelajarannya masih bersifat monoton dimana guru masih menggunakan metode ceramah dan terpaku dengan fasilitas yang ada di sekolah tersebut, guru belum memanfaatkan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa kurang bersemangat, sulit menangkap pembelajaran yang diberikan oleh guru, mudah bosan, dan mengeluh pada saat pembelajaran berlangsung.

Seharusnya pembelajaran di sekolah dasar harus bersifat menyenangkan, karena pada siswa sekolah dasar pada umumnya dunianya adalah bermain, pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar apabila menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan juga menggunakan media pembelajaran yang kreatif maka siswa akan mudah terangsang untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru. Siswa pada saat pembelajaran gerak dasar lari *sprint* khususnya pada saat awalan siswa masih sering lupa tentang posisi kaki, kemudian pada saat lari posisi tangannya masih kurang tepat, siswa juga pada saat lari tidak lurus dengan lintasan larinya, sehingga yang dikhawatirkan siswa satu dengan yang lainnya saling bertabrakan atau terjadi kecelakaan yang tidak diinginkan pada saat lari. Dari penyebab permasalahan yang terjadi di SDN Sukajadi yang telah dipaparkan diatas, peneliti mempunyai solusi bahwa pembelajaran gerak dasar lari *sprint*

dengan menggunakan media pembelajaran.

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang?
- b. Bagaimana kinerja guru pada pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang?
- d. Bagaimana hasil belajar gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang?

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.
- b. Untuk mengetahui kinerja guru pada pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN

Sukajadi Kecamatan Situraja  
Kabupaten Sumedang.

- c. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.
- d. Untuk mengetahui hasil belajar dari pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.

Media pembelajaran berperan aktif dalam suatu proses belajar mengajar, dimana media sangat berperan aktif untuk memperlancar dan mempermudah dalam memahami suatu pelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa. Media juga membantu interaksi antara guru dengan siswa.

Media pembelajaran menurut Saptani (2009, hlm. 5) adalah “sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah”.

Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar akan menumbuhkan minat siswa yang tinggi untuk memperoleh informasi, wawasan yang diberikan kepada guru juga dapat membangkitkan motivasi dan keinginan siswa untuk memperoleh pembelajaran.

Menurut Levie (dalam Kustandi, 2011, hlm. 19-20) mengemukakan bahwa empat fungsi media pembelajaran khususnya media visual yaitu: 1) fungsi atensi, 2) fungsi afektif, 3) fungsi kognitif dan 4) fungsi kompensatoris.

- 1) Fungsi atensi media visual yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan atau menyertai teks materi pelajaran.
- 2) Fungsi afektif media visual dapat terlihat dari tingkat kenikmatan siswa ketika belajar (atau membaca) teks yang bergambar. Gambar atau lambang visual dapat menggugah emosi dan sikap siswa.
- 3) Fungsi kognitif media visual terlihat dari temuan-temuan penelitian yang mengungkapkan bahwa lambang visual atau gambar untuk memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar.
- 4) Fungsi kompensatoris media pembelajaran terlihat dari hasil penelitian bahwa media visual yang memberikan konteks untuk memahami teks, membantu siswa yang lemah dalam membaca untuk mengorganisasikan

*informasi dalam teks dan mengingatnya kembali.*

Maka dapat disimpulkan dari keempat fungsi tersebut bahwa fungsi media pembelajaran untuk mempermudah siswa dalam mengingat suatu informasi, pembelajaran dan wawasan apapun.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, karena metode ini sangat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran.

Menurut Margono (2009, hlm. 1) “Metode penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu dan teknologi”.

Menurut Mulyasa (2013, hlm. 33) penelitian tindakan kelas “merupakan upaya untuk meningkatkan kinerja sistem organisasi atau masyarakat agar lebih efektif dan efisien, termasuk untuk meningkatkan kinerja sistem pendidikan”.

Maka penelitian tindakan kelas adalah upaya untuk meningkatkan kerja sistem pendidikan dimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka dengan mengikuti

prosedur atau langkah-langkah tertentu yang terjadi di dalam kelas.

### **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sukajadi Jalan Umar Wirahadikusumah KM. 11, Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. Penentuan lokasi ini diharapkan memberi kemudahan dalam proses adaptasi dengan lingkungan sekolah serta mengenal dengan berbagai komponen-komponen di dalam sekolah mulai dari kepala sekolah, karyawan/staf dan guru, terutama pengenalan lingkungan yang berhubungan dengan siswa sebagai subjek penelitian.

### **Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, pada siswa kelas V dengan jumlah 38 siswa. Data yang dikumpulkan diperoleh dari guru, dan siswa selama proses pembelajaran dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 38 siswa. Terdiri dari 18 orang siswa putra sedangkan putri 20 orang.

### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian tindakan kelas instrumen yang digunakannya yaitu IPKG 1, IPKG 2, lembar aktivitas siswa, tes hasil belajar siswa, wawancara, catatan lapangan. Instrumen penelitian ini sangat penting bagi sebuah penelitian karena

untuk memperoleh informasi yang objektif dengan cara pengumpulan data yang berupa instrumen.

### Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Dalam pelaksanaan tindakan kelas sesuai dengan instrumen yang telah ditetapkan, yaitu observasi, lembar aktivitas siswa, tes hasil belajar siswa, wawancara, catatan lapangan dan tes.

Menurut Hanifah (2014, hlm. 79) teknik pengolahan menggunakan pendekatan kualitatif yang nantinya menghasilkan data deskriptif. Caranya adalah dengan menganalisis data hasil wawancara dan catatan lapangan yang kemudian dideskripsikan.

Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen bertujuan untuk memperoleh data yang mendukung dalam penelitian.

Menurut Wiriaatmadja (2014, hlm. 135) “analisis data merupakan tugas yang besar bagi peneliti kualitatif,

membuat keputusan mengenai bagaimana menampilkan data dalam table, matriks, atau bentuk cerita merupakan tugas yang penuh tantangan”.

Setelah data dianalisis, peneliti melanjutkan dengan proses pengolahan data yang diperoleh dari format observasi, format aktivitas siswa, hasil praktek, dan catatan lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perencanaan

Pada aspek perencanaan dapat terlihat peningkatan dari mulai data awal, siklus I, siklus II dan sampai Siklus III, sehingga dapat mencapai target yang telah ditetapkan. Pada perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* guru harus benar-benar mempersiapkannya secara baik agar pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan benar. Berikut ini adalah pemaparan perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada diagram.

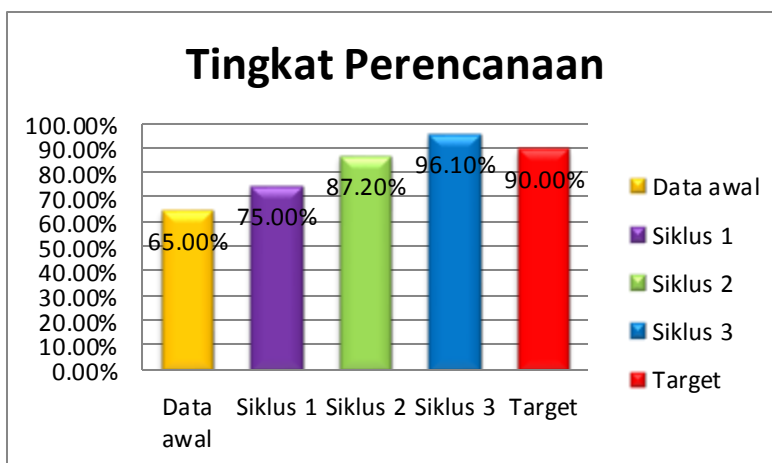


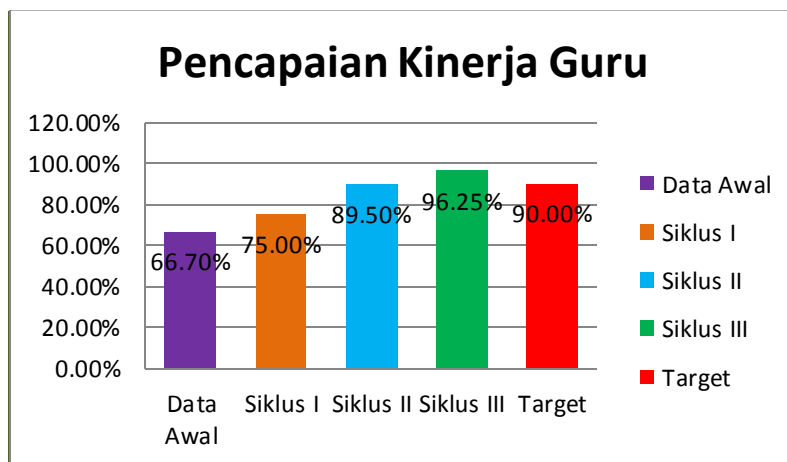
Diagram 1. Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran Secara Keseluruhan

Berdasarkan diagram 1 pada data awal perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* diperoleh hasil 65,00% ini karena guru kurang mempersiapkan perencanaan dengan maksimal. Pada siklus I hasil penilaian meningkat menjadi 75,00%, Pada praktiknya guru kurang begitu jelas dalam mencakup rumusan belajar dan kurang terencana. Siklus II terjadi peningkatan hasil menjadi 87,20%, disini guru mulai memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam membuat rumusan belajar sehingga hasilnya cukup baik, dan pada siklus III terjadi peningkatan hasil menjadi sekitar 96,10% dan telah mencapai target yang telah ditentukan. Pada setiap siklus perencanaan

pembelajaran selalu ada perbaikan, agar hasilnya lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian pada siklus III hasil telah melebihi pencapaian target yang telah ditentukan yaitu 90%.

### Pembahasan Kinerja Guru

Pada aspek kinerja guru dapat terlihat peningkatan dari mulai data awal, siklus I, siklus II dan sampai Siklus III, sehingga dapat melampaui target yang telah ditetapkan. Pada aspek kinerja guru, guru harus bisa mengkondisiknsiswa agar bisa sesuai dengan tujuan pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Berikut ini adalah pemaparan kinerja guru dapat dilihat pada diagram.



**Diagram 2. Hasil Penilaian Kinerja Guru Secara Keseluruhan**

Berdasarkan diagram 2 pada data awal observasi kinerja guru diperoleh hasil 66,70%, ini karena guru kurang begitu cepat merespon terhadap kondisi siswa pada saat pembelajaran. Pada siklus I terjadi peningkatan menjadi 75,00%, guru masih kurang bisa mengorganisir kelas sehingga hasil kurang memuaskan. pada

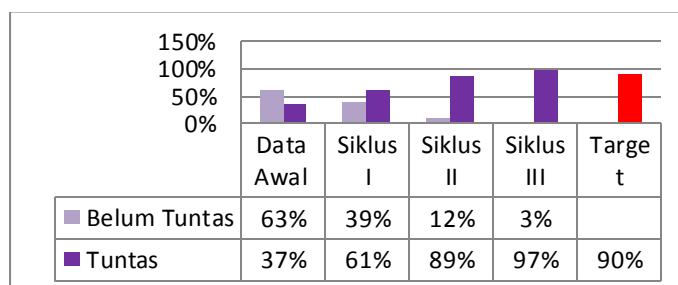
siklus II meningkat menjadi 89,50%, guru sudah mulai bisa membangun kerjasama dengan siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Pada siklus III meningkat menjadi 96,25%, guru sudah menguasai siswa dan respon terhadap pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Dengan demikian pada kinerja guru dikatakan maksimal

dan telah melampaui target yang telah ditentukan, yaitu 90%.

### Pembahasan Aktivitas Siswa

Pada aspek aktivitas siswa, dapat dilihat adanya peningkatan dari data awal ke siklus I, Siklus II, Siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Pada

paparan aktivitas siswa, pada data awal pembelajaran hanya mencapai 37%. Guru harus bisa memotivasi siswa untuk berperilaku sopan pada saat pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Berikut ini peningkatan aktivitas siswa dapat kita lihat pada diagram.



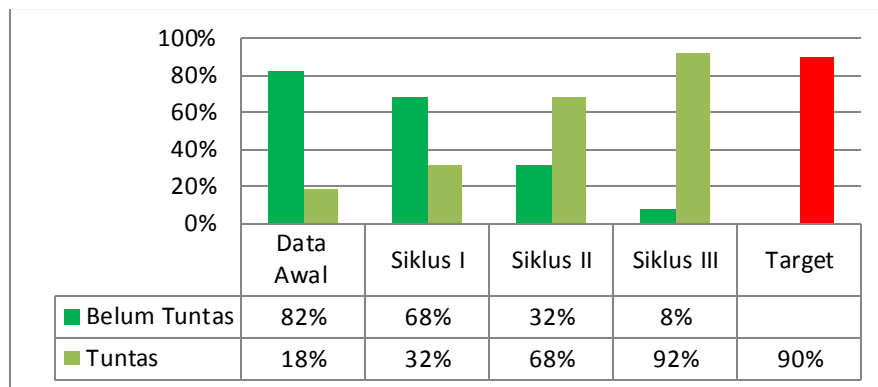
**Diagram 3. Hasil Aktivitas Siswa Secara Keseluruhan**

Berdasarkan diagram 3 dapat dijelaskan bahwa adanya peningkatan aktivitas siswa dari data awal sampai siklus III. Pada data awal aktivitas siswa dengan kriteria lulus hanya 37%, kurangnya siswa berperilaku semangat, percaya diri dan kejujuran sehingga memperoleh nilai tersebut. Pada siklus I ada 61% siswa yang berkriteria lulus. Siswa mulai bersikap agak baik sehingga hasil aktivitas siswa dapat meningkat. Pada siklus II kriteria lulus mencapai 89% meningkat kembali dari siklus I. Pada siklus III kriteria siswa yang lulus menjadi 97% ini karena siswa mulai semangat,

percaya diri dan kejujuran. Dengan hasil siklus III yang telah mencapai 97% maka telah melampaui target yang telah ditentukan 90%.

### Pembahasan Hasil Tes Belajar Gerak Dasar Lari *Sprint*

Pada hasil tes belajar gerak dasar lari *sprint*, dapat dilihat adanya peningkatan dari data awal ke siklus I, Siklus II, Siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Berikut ini diagram peningkatan hasil tes belajar siswa pada diagram.



**Diagram 4. Hasil Belajar Siswa Secara Keseluruhan**

Berdasarkan Diagram 4 di atas hasil tes belajar gerak dasar lari *sprint* selalu meningkat pada setiap siklusnya. Hasil observasi pada data awal, siswa yang tuntas dalam melakukan mencapai 18% dan yang belum tuntas mencapai 82%. Pada pembelajaran siklus I terjadi peningkatan, pada siklus I siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar lari *sprint* mencapai 32% dan yang belum tuntas mencapai 68%. Disini guru mulai menggunakan media pembelajaran sehingga kemampuan melakukan gerak dasar lari *sprint* siswa meningkat. Pada pembelajaran siklus II diperoleh hasil,

yaitu sebesar 68% siswa yang tuntas, pembelajaran mulai ditingkatkan dan kemampuan siswa mulai meningkat. Sehingga pada siklus III, siswa yang tuntas dalam tes gerak dasar lari *sprint* mencapai 92% dan yang belum tuntas mencapai 8% meningkat sesuai dengan target.

Dengan demikian berdasarkan data yang telah dipaparkan, penggunaan media pembelajaran pada gerak dasar lari *sprint* sangat membantu siswa kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang sehingga penelitian dihentikan pada siklus yang ke III.

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Keseluruhan**

No	Aspek yang Diteliti	Data Awal	Siklus I	Siklus II	Siklus III	Target
1.	Perencanaan	65,00%	75,00%	87,20%	96,10%	90%
2.	Kinerja Guru	66,70%	75,00%	89,50%	96,25%	90%
3.	Aktivitas Siswa	37%	61%	89%	97%	90%
4.	Hasil Belajar Siswa	18%	31,57%	68%	92%	90%



Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian mulai dari data awal, siklus I, siklus II, hingga siklus III terus mengalami peningkatan dan telah melampaui target yang telah ditentukan. Pada aspek perencanaan, hasil data awal diperoleh hasil 65,00%, siklus I meningkat menjadi 75,00%, siklus II menjadi 87,20% dan siklus III mencapai 96,10% dan mencapai target yang ditentukan yaitu 90%. Pada aspek kinerja guru, data awal hanya mencapai 66,70%, siklus I meningkat menjadi 75,00%, siklus II menjadi 89,50% dan siklus III mencapai 96,25% dan melampaui target yang ditentukan yaitu 90%. Pada aspek aktivitas siswa data awal hanya mencapai 37%, siklus I meningkat menjadi 61%, siklus II menjadi 89% dan siklus III mencapai 97% dan mencapai target yang ditentukan yaitu 90%. Pada aspek hasil belajar siswa data awal hanya mencapai 18%, siklus I meningkat menjadi 31,57%, siklus II menjadi 68% dan siklus III mencapai 92% dan mencapai target yang ditentukan yaitu 90%. Maka setelah semua siklus mengalami kenaikan dan target telah dicapai maka penelitian dihentikan sampai siklus III.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap pelaksanaan dan hasil tindakan dengan menggunakan media pembelajaran. Maka dapat diambil beberapa hal kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

#### **Perencanaan**

Pada bagian ini dapat disimpulkan mengenai tahap perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Hasil perencanaan yang dicapai pada data awal mencapai 65%, sedangkan siklus I mencapai 75%, perencanaan siklus II meningkat menjadi 87,2% tetapi belum mencapai target. Siklus III perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* mencapai 96,1%. Jadi dapat dikatakan bahwa perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* telah mencapai target 90% bahkan melebihi target, karena peneliti meningkatkan kemampuan dalam segi penulisan perencanaan dengan cara berdiskusi bersama guru pendidikan jasmani di SDN Sukajadi.

#### **Kinerja Guru**

Pelaksanaan kinerja guru mengalami peningkatan pada setiap siklus. Dilihat dari presentase pada data awal mencapai 66,7%, pada siklus I hanya mencapai nilai 75%, siklus II mencapai nilai 89,50% mengalami peningkatan, sedangkan pada siklus III mengalami peningkatan yang melampaui target yaitu 96,25%. Maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kinerja guru mencapai target karena pada perencanaan yang sudah baik maka akan menunjang pula terhadap keberhasilan pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint*.

#### **Aktivitas Siswa**

Pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan menggunakan media pembelajaran, aspek yang dinilai dalam aktivitas siswa itu semangat, percaya diri dan kejujuran. Pada data awal

mencapai 37%, tetapi semua aspek tersebut mengalami peningkatan pada setiap siklusnya, siklus I hanya memperoleh nilai sebesar 61% siswa yang dinyatakan tuntas. Pada siklus II mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya yaitu memperoleh nilai sebesar 89% siswa yang tuntas, tetapi masih belum mencapai target. Sedangkan siklus III aktivitas siswa yang memperoleh nilai melampaui target yaitu sebesar 97% siswa yang tuntas dari target 90%. Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa setiap siklusnya dengan menggunakan media pembelajaran sudah mencapai target bahkan melebihi target.

### Hasil Belajar

Berdasarkan data hasil tes gerak dasar lari *sprint* dengan siswa melakukan gerak dasar lari *sprint* yang meliputi teknik *start*, teknik pada saat lari, dan teknik melewati garis *finish*. Pada data awal mencapai 18%, sedangkan siklus I hasil belajar siswa hanya mencapai nilai sebesar 31,57% siswa yang tuntas, dan siklus II mengalami peningkatan dari siklus I menjadi 68% siswa yang tuntas tetapi belum mencapai target. Siklus III mengalami peningkatan menjadi 92% siswa yang tuntas dari target 90%. Maka dapat disimpulkan hasil belajar siswa sudah mencapai target karena pembelajaran gerak dasar lari *sprint* yang didukung dengan kualitas perencanaan dan kualitas guru dalam melaksanakan pembelajaran, serta didukung dengan penggunaan media belajar yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hanifah, N. (2014). *Memahami Penelitian Tindakan Kelas Teori dan Aplikasi*. Sumedang: UPI Press.
- Kustandi, C. & Sutjipto, B. (2011). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*. Ghalia Indonesia.
- Margono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mulyasa. (2013). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Saptani, E. & Sudin, A. (2009). *Media Pembelajaran*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang.
- Wiriaatmadja, R. (2014). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya