
PENGGUNAAN PERMAINAN PAKEM SEBAGAI MEDIA LATIHAN SISWA TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER

Aceng Casmana
SDN Gudang I Kec. Tanjungsari

Abstrak

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas IV SD Negeri Sabagi Kabupaten Sumedang dari data diperoleh berupa hasil tes praktik, lembar observasi. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (48,72%), siklus II (87,18%) untuk ranah psikomotor, siklus I (69,23%). Siklus II (94,87%) untuk ranah afektif. Simpulan dari penelitian ini adalah metode ceramah dapat berpengaruh positif Terhadap motivasi belajar siswa Kelas IV SDN Gudang I Kabupaten Sumedang serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penjas.

Kata kunci: Permainan PAKEM, Kelincahan, Kecepatan, Pendidikan Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan dan kemajuan prestasi cabang olahraga atletik dewasa ini membuktikan bahwa tingkat persaingan diantara para atlet khususnya nomor sprint sangat ketat dan sengit. Hal ini dibuktikan oleh semakin menajamnya prestasi dan hasil dalam kejuaraan atletik tingkat dunia tahun 2005 di Helsinki Amerika, dimana rekor yang berhasil dipecahkan oleh Justin Gatlin (23 tahun), juara olimpiade Athena ini dengan waktu 9,88 detik, atau 0,04 detik lebih cepat dari Carl Lewis dari Amerika Serikat 9.92 detik di Olimpiade Seoul tahun 1988. Indonesia pernah mencatat prestasi gemilang melalui Moch. Sarengat pada Asian Games IV dengan catatan waktu 10,4 detik. Prestasi tersebut baru muncul lagi pada era 80-an oleh atlet Purnomo dan Mardi Lestari. Namun, hingga sekarang di tingkat Asia, atlet Indonesia tidak dapat berbuat banyak. Jarak dan waktu yang menjadi tolak ukur prestasi atletik yang dapat semakin tajam hasilnya ini, membuat cabang olahraga atletik semakin menarik dan cepat berkembang keseluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia.

Namun, prestasi olahraga atletik di tanah air sekarang belum dapat dibanggakan, belum memberikan kontribusi prestasi yang optimal, belum dapat mengangkat prestasi bangsa Indonesia di arena Internasional. Perkembangan prestasi sangat lamban dibandingkan dengan negara lain, peningkatan prestasi yang diharapkan seperti jalan di tempat. Gejala dan geliat perkembangan atletik masih sangat memprihatinkan dan mengkhawatirkan bagi para pecinta, pelaku dan pembina. Banyak permasalahan yang belum terungkap, dan belum mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh, sehingga cabang olahraga atletik kurang berkembang dan tidak dapat berprestasi secara optimal di tanah air sampai saat ini, permasalahannya antara lain : (1) tujuan dan sarana pembinaan yang tidak jelas, (2) pola pembinaan yang kurang tepat, (3) proses seleksi dan penetapan atlet, (4) kurangnya fasilitas sarana prasarana pendukung, (5) dana yang dibutuhkan/disediakan, (6) pelatih yang berkualitas, (7) penetapan program latihan yang kurang tepat, (8) penyusunan program latihan tidak tepat, (9) minimnya ajang kompetisi atletik, (10) kurang mendapat perhatian dan penghargaan (dibandingkan cabang olahraga lainnya), dan sebagainya, belum mendapatkan perhatian yang serius untuk dicari jalan pemecahannya.

Kendala-kendala tersebut merupakan tantangan dan permasalahan yang mendasar dan klasik dalam pembinaan olahraga di tanah air, dalam upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik guna mencapai prestasi tinggi yang diharapkan.

Sekolah sebagai institusi masyarakat, sebenarnya diharapkan mampu memenuhi kebutuhan atlet lari sprint yang berprestasi. Pernyataan-pernyataan seperti “pendidikan sebagai investasi” atau “pendidikan adalah kunci perubahan” pada dewasa ini sedang memperoleh pengakuan sebagai kebenaran dikalangan para pemimpin negara, para perancang kebijakan, dan para ahli yang menaruh minat dalam proses pembangunan prestasi olahraga. Peran sekolah teramat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Karena di situlah bibit-bibit olahragawan didapat. Tapi, kenyataannya mata pelajaran penjas (olahraga) mendapat porsi yang kecil sehingga tidak ada artinya dalam perkembangan prestasi. Menurut Toho cholik Mutohir (Republika, 12 Juli 2006), bahwa di negara maju mata pelajaran olahraga mendapat porsi yang

besar, mereka semakin sadar pentingnya olahraga. Selain dapat meningkatkan prestasi olahraga nasional dengan mengembangkan bibit-bibit unggul, olahraga juga berperan menjaga keseimbangan tubuh. Sayangnya sekolah selalu mengabaikan mata pelajaran olahraga yang dianggap nomor dua dibanding yang lain.

Pendidikan Jasmani (Penjas) sebagai mata pelajaran khas yang menitik beratkan perhatian pada ranah jasmani dan psikomotor, tetapi tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif, pelajaran Penjas mengajarkan lari sprint sebagai keterampilan motorik dasar dan olahraga perorangan. Sebagai kelanjutan dari proses pembelajaran di sekolah dasar dan sekolah lanjutan tingkat pertama, seharusnya peserta didik memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan lari sprint yang efisien, dan memiliki keterampilan teknis dan pengetahuan yang memadai untuk melakukannya (Lengkana, 2013; Lumintuarso, 2011; Muhtar & Lengkana, 2019). Namun kenyataannya di sekolah menengah atas mereka masih menemui kendala-kendala apabila diminta oleh guru untuk mendemonstrasikan lari sprint saat mata pelajaran lari sprint yang diberikan pada kelas IV (Enam) semester genap. Kendala-kendala tersebut meliputi kendala teknis seperti cara start, cara mengayun tangan dan tungkai kaki, cara masuk finish dan kendala prestasi seperti hasil catatan waktu yang diperolehnya.

Prestasi siswa dapat diterapkan dalam kriteria perilaku yang diidamkan dalam lari sprint antara lain teknik start, teknik lari cepat, dan cara memasuki finish. Kompetensi ini sebenarnya sudah lama diajarkan oleh guru Penjas, mulai dari siswa berada ditingkat sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) sampai sekolah menengah atas (SMA), namun kenyataannya siswa belum mampu mengaplikasikan teknik dasar lari sprint dengan baik (Lengkana, 2016). Dari kenyataan diatas, maka lahirlah upaya untuk memperbaiki kondisi pembelajaran lari sprint yang efektif. Proses ini akan berjalan secara efektif bila seluruh komponen yang berpengaruh dalam proses pembelajaran saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan. Komponen-komponen yang dimaksud adalah siswa, kurikulum, guru, metode, sarana prasarana dan lingkungan. Dari keseluruhan komponen pembelajaran tersebut, guru sebagai pengelola kelas merupakan komponen yang sangat berpengaruh dalam mengelola komponen-komponen pembelajaran

lainnya untuk tujuan meningkatkan proses dan hasil belajar. Artinya kualitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh cara guru memberikan informasi agar siswa benar-benar terlibat dalam proses pembelajaran ini.

Berkaitan dengan peranan guru dalam proses pembelajaran ini, (Indiartho et al., 2020; Muhtar et al., n.d.; Permana, 2017) menyatakan bahwa di dalam proses belajar mengajar guru harus memiliki strategi agar siswa dapat belajar secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Salah satu cara untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi pembelajaran ialah memberdayakan komponen pembelajaran dalam mendukung pencapaian tujuan pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran yang memberikan kesempatan secara luas kepada siswa dalam mengembangkan kemampuannya secara optimal. Walker yang dikutip oleh (Mulya & Lengkana, 2020) menyatakan bahwa “perubahan-perubahan yang dipelajari biasanya memberi hasil yang baik bilamana individu mempunyai motivasi untuk melakukannya. Ada tidaknya motivasi seorang individu untuk belajar sangat dipengaruhi dalam proses aktivitas itu sendiri”.

Oleh karena itu, menjadi jelaslah bahwa salah satu masalah yang dihadapi guru untuk menyelenggarakan pengajaran adalah bagaimana cara menumbuhkan motivasi dalam diri peserta didik secara efektif. (Block, 2016) memandang bahwa peserta didik memiliki kebutuhan : 1) Untuk berbuat sesuatu demi kegiatan itu sendiri, 2) Untuk menyenangkan hati orang lain, 3) Untuk berprestasi (achievement), dan 4) Untuk mengatasi kesulitan. Beberapa cara untuk menumbuhkan motivasi adalah melalui metode mengajar yang bervariasi, memberikan kesempatan pada siswa untuk menyalurkan keinginan belajarnya, penggunaan media pembelajaran, dan lain-lain. Secara umum siswa akan termotivasi untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran bila peserta didik melihat situasi pembelajaran cenderung memuaskan dirinya sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Berangkat dari kondisi dan beberapa masalah pembelajaran tersebut, diperlukan adanya upaya guru secara kontinyu dan sistimatis untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah perlu diterapkannya metode

pembelajaran yang memberikan kesempatan secara luas kepada siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran tersebut adalah metode konsep permainan PAKEM. Maka berdasarkan latar belakang tersebut, maka dipandang perlu untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan “Penggunaan Permainan PAKEM Sebagai Media Latihan Siswa Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter” yang ditujukan untuk siswa kelas IV di SDN Gudang I Kabupaten Sumedang.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas yang diadaptasi dari (Sugiyanto, 2013). Penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas IV SDN Gudang I, Kabupaten Sumedang. Adapun jumlah siswa yang mengikuti kegiatan penelitian sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan tiga siklus dan masing-masing siklus meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Berikut adalah rancangan tindakan yang direncanakan penulis untuk kegiatan penelitian;

Rencana Tindakan

1. Tahap Awal

Persiapan Bahan-bahan

- a. Sebuah botol besar yang terbuat dari botol bekas aqua/sejenis, dengan ukuran 1500 ml yang dilubangi 0,5 cm, dengan lubang sebanyak 11.
- b. Tiga botol kecil atau gelas bekas aqua atau sejenisnya dengan ukuran 240 ml dengan lubang 5, ukuran lubang sebesar 0,5 cm.
- c. Corong tiga buah dengan ukuran sedang untuk membantu memasukkan air agar tidak tumpah.
- d. Bendera kecil sebanyak 10 buah untuk batas luar lapangan dan batas lintasan masing-masing regu dalam berlari.
- e. VCD atau tape recorder untuk mengiringi permainan.
- f. Peluit dan bendera untuk aba-aba start dan finish.
- g. Lapangan ukuran 25 m X 25 meter untuk permainan botol air.

- h. Panjang lapangan ukuran 100 m untuk pre-test dan post-test lari sprint 100 meter.
- i. Ember ukuran 10 liter yang berisi air sebanyak tiga buah.
- j. Bubuk kapur untuk membuat garis lapangan permainan.
- k. Stop watch 5 buah.

Rancangan Pembelajaran:

Untuk mengetahui diantara dua macam metode pembelajaran lari sprint manakah yang dapat memberikan prestasi belajar yang lebih baik, maka peneliti menggunakan metode eksperimen yaitu metode yang menggunakan *treatment* atau perlakuan pada kelas eksperimen. Dalam hal ini perlakuan yang disebut adalah lomba lari mengisi botol mineral dengan air.

2. Tahap Pelaksanaan

Adapun pembelajaran lari sprint dengan metode konsep permainan adalah sebagai berikut :

- a. Permainan botol bekas air mineral setiap regu terdiri lima orang yang terdiri dua orang sebagai pemegang botol air besar ukuran 1500 ml, sedangkan tiga orang membawa botol kecil ukuran 240 ml untuk mengambil air berulang-ulang dipindahkan ke botol yang besar hingga penuh.
- b. Peserta setiap permainan botol bekas air mineral terdiri tiga regu, siswa selain tiga regu yang ditunjuk, adalah sebagai pagar betis di sekitar lapangan untuk batas luar permainan botol air bekas mineral.
- c. Tiga regu yang terdiri dari lima orang sudah siap untuk bermain dengan menempatkan di garis start, kemudian melakukan start jongkok dengan aba-aba: bersediaaaa....., siapp....., ya.
- d. Peserta ketiga regu berlari dengan cepat, menuju tempat botol besar yang telah disediakan di garis finish.
- e. Tiap regu yang terdiri lima orang, dua orang mengambil botol besar ukuran 1500 ml untuk di pegang dan ditutupi lubangnya, dalam hal ini 11 lubang ditutupi dengan jari-jari dan boleh bantuan dengan anggota tubuh misalnya dahi. Peserta tiga orang mengambil botol kecil ukuran 240 ml, kemudian lari mengambil air dari ember yang

berukuran 10 liter dan dimasukkan ke botol yang besar sampai penuh, dan larinya dengan cepat dan berulang-ulang.

- f. Dari ketiga regu bersaing dan berlomba untuk memenangkan permainan itu dengan lari cepat bolak-balik sampai air penuh di botol besar yaitu ukuran 1500 ml.
- g. Setelah ketiga regu tersebut sudah berulang-ulang lari bolak-balik untuk memenuhi botol besar, maka regu yang lebih dahulu botol besarnya penuh, maka regu tersebut dinyatakan sebagai pemenangnya.
- h. Urutan pemenangnya juara satu adalah regu yang paling cepat memenuhi botol besar dengan air, diikuti juara dua dan tiga yaitu regu yang memiliki botol besar tingkat kepenuhan airnya di bawahnya.
- i. Jadi urutan permainannya adalah start jongkok – lari cepat – mengambil botol mineral – kembali menuju ember air di garis start – lari kembali sambil membawa air menuju botol besar – kembali lagi menuju ember air lagi – lari lagi menuju botol besar lagi – setelah penuh lari bersama-sama menuju finish.

Sedangkan pembelajaran lari sprint dengan Metode Bagian adalah Seperti pada nomor-nomor lempar lainnya, proses pembelajaran dengan pendekatan elemen ini dilakukan dengan memberi materi secara bagian perbagian. Seperti mulai dari pengenalan start, sikap tangan dan tungkai kaki saat berlari, saat masuk finish.

3. Tahap Akhir

Setelah waktu kegiatan selesai diadakan test akhir eksperimen. Test lari sprint seperti yang dahulu diberikan lagi dan dicatat waktunya. Siswa diberi kesempatan dua kali untuk lari sprint dan yang waktu yang tercepat dicatat sebagai skornya. Dengan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan itu dapatlah diketahui kenaikan rata-rata yang dicapai oleh tiap-tiap kelompok. Kenaikan rata-rata ini dapat dilihat dari Mean pada akhir eksperimen dikurangi dengan Mean pada awal eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Kondisi Awal

Pada aalnya siswa yang ada di kelas IV memiliki karakteristik pembelajaran yang kurang memuaskan. Seriap pembelajaran penjas, mereka tampak kurang gairah, selalu telat memasuki lapang olah raga, sehingga minat belajar siswa kurang.

2. Siklus I

a. Pre Tes

Ketika diberikan pre-tes dan post-tes kemampuan anak dalam lari sprint ditunjukkan seperti berikut ini;

Tabel 1

Penskoran Hasil Pre Tes dan post tes Lari Putra pada Siklus I

No	Nama Siswa	Pre-test		Post-test	
		Waktu Tempuh	Skor	Waktu Tempuh	Skor
1.	Aditya Rahman	19	3	17	3
2.	Angga Pratama	21	2	20	2
3.	Bobby Al Gibran J	20	3	20	3
4.	Denis Herdiansah	19	3	19	3
5.	Fahri Muhamad Z	22	2	20	2
6.	Faizal A N	23	2	21	2
7.	Lucky N R	24	1	22	2
8.	Moch.Fachri A	19	3	17	3
9.	Muhamad Raihan M	22	2	20	2
10.	Muhamad R F F	21	2	21	2
11.	Muhammad Syahrul	20	3	20	3
12.	Muhammad Ardian M	16	4	15	4
13.	Muhammad R R A	19	3	17	3
14.	Rizky Safaat	22	2	20	3
15.	Whisnu Syah Putera	23	2	22	2
JUMLAH			37		39
RATA-RATA			2,5		2,6

Tabel 2

Penskoran Hasil Pre Tes Lari Putri pada Siklus I

No	Nama Siswa	Pre-test		Post-test	
		Waktu Tempuh	Skor	Waktu Tempuh	Skor
1.	Agni Zahidah K	25	2	23	2
2.	Alma Safa	22	3	20	3
3.	Dava Tegar D A	24	2	22	3
4.	Delita H	20	3	18	4
5.	Deva AN	26	1	24	2
6.	Diva Solihin	23	2	22	3
7.	Fitri Suryani	27	1	25	2
8.	Ghaida Siti M	24	2	24	2
9.	Jilan Fitriani	26	1	25	2
10.	Karina Nur H	23	2	22	3
11.	Klara Wulan M	20	3	20	3
12.	Mey Dinda D	27	1	25	2
13.	Nery Nurfauziah	19	4	19	4
14.	Nurul F H	24	2	22	3
15.	Riska Restia	23	2	22	3
JUMLAH			31		42
RATA-RATA			2,1		2,7

c. Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan PAKEM dan dilanjutkan dengan post tes, maka para observer menyarankan untuk melanjutkan kegiatan dengan melaksanakan siklus II dengan harapan ada peningkatan hasil pembelajaran terutama kecepatan lari sprint.

2. Siklus II

Dengan memperhatikan saran dan kritik dari para observer dari refleksi siklus I, peneliti membuat perencanaan kegiatan, akan kembali melaksanakan post tes lari sprint, menganalisis hasil post tes, dan kembali melaksanakan refleksi kedua untuk mengambil kesimpulan.

a. Pembelajaran

Sebelum kepada pembelajaran, siswa melakukan kegiatan pendahuluan dengan pemanasan. Pada kegiatan inti pembelajaran siswa kembali diberi penguatan materi pembelajaran dengan tanya jawab dan melakukan permainan.

b. Post Tes

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan PAKEM, diberikan post tes kemampuan anak dalam lari sprint ditunjukkan seperti berikut ini. Untuk putranya tampak seperti berikut ini;

Tabel 3

Penskoran Hasil Post Tes Lari Putra pada Siklus II

No	Nama Siswa	Waktu Tempuh	Skor
1.	Aditya Rahman	19	3
2.	Angga Pratama	21	3
3.	Bobby Al Gibran J	20	3
4.	Denis Herdiansah	19	3
5.	Fahri Muhamad Z	22	3
6.	Faizal A N	23	3
7.	Lucky N R	24	3
8.	Moch.Fachri A	19	3
9.	Muhamad Raihan M	22	3
10.	Muhamad R F F	21	3
11.	Muhammad Syahrul	20	3
12.	Muhammad Ardian M	16	5
13.	Muhammad R R A	19	4
14.	Rizky Safaat	22	3
15.	Whisnu Syah Putera	23	2
JUMLAH			47
RATA-RATA			3,1

Tabel 4

Penskoran Hasil Pre Tes Lari Putri pada Siklus II

No	Nama Siswa	Waktu Tempuh	Skor
1.	Agni Zahidah K	22	3
2.	Alma Safa	20	3
3.	Dava Tegar D A	22	3

4.	Delita H	18	4
5.	Deva AN	23	3
6.	Diva Solihin	22	3
7.	Fitri Suryani	22	3
8.	Ghaida Siti M	24	2
9.	Jilan Fitriani	23	2
10.	Karina Nur H	21	3
11.	Klara Wulan M	19	4
12.	Mey Dinda D	25	2
13.	Nery Nurfauziah	19	4
14.	Nurul F H	22	3
15.	Riska Restia	22	3
JUMLAH			45
RATA-RATA			3,0

c. Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan PAKEM dan dilanjutkan dengan post tes, maka para observer menyatakan, bahwa untuk dengan penggunaan PAKEM ternyata kemampuan siswa dari pre tes ke postes pada siklus I ada peningkatan. Begitu juga dari post tes siklus I ke siklus II terjadi peningkatan. Sehingga kegiatan penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan PAKEM dapat meningkatkan hasil belajar pada lari sprint.

B. Pembahasan

Berdasarkan data yang terkumpul dari observer dan hasil pre tes, dan post tes pada siklus I, serta post tes pada siklus II dapat dinyatakan pada tabel berikut ini.

Tabel 5

Perbandingan Hasil Tes Lari Sprint Putra dari Tiap Siklus

No	Nama Siswa	Skor Siklus I			Post Tes Siklus II	Kenaikan Post Tes
		Pre Tes	Post Tes	Kenaikan		
1.	Aditya Rahman	3	3	0	3	0
2.	Angga Pratama	2	2	0	3	1
3.	Bobby A J	3	3	0	3	0
4.	Denis Herdiansah	3	3	0	3	0
5.	Fahri Muhamad Z	2	2	0	3	1
6.	Faizal A N	2	2	0	3	1

7.	Lucky N R	1	2	1	3	1
8.	Moch.Fachri A	3	3	0	3	0
9.	Muhamad R M	2	2	0	3	1
10.	Muhamad R F	2	2	0	3	1
11.	Muhammad S	3	3	0	3	0
12.	Muhammad A M	4	4	0	5	1
13.	Muh Rahmat	3	3	0	4	1
14.	Rizky Safaat	2	3	1	3	0
15.	Whisnu Syah P	2	2	0	2	0
JUMLAH		37	39	2	47	8
RATA-RATA		2,5	2,6	0,1	3,1	0,5

Berdasarkan hasil data pada tabel kelompok putra tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok putran dari pre tes ke poste pada siklus I terjadi peningkatan kecepatan lari sprint awalnya skor rata-ratanya 2,5 setelah mengikuti pembelajaran PAKEM naik menjadi 2,6, sehingga kenaikannya mencapai 0,1. Sedangkan dari hasil post tes siklus I ke siklus II dari rata-rata 2,6 menjadi 3,1 terjadi kenaikan sebesar 0,5.

Tabel 6

Perbandingan Hasil Tes Lari Sprint Putri dari Tiap Siklus

No	Nama Siswa	Skor Siklus I			Post Tes Siklus II	Kenaikan Post Tes
		Pre Tes	Post Tes	Kenaikan		
1.	Agni Zahidah K	2	2	0	3	1
2.	Alma Safa	3	3	0	3	0
3.	Dava Tegar D A	2	3	1	3	0
4.	Delita H	3	4	1	4	0
5.	Deva AN	1	2	1	3	1
6.	Diva Solihin	2	3	1	3	0
7.	Fitri Suryani	1	2	1	3	1
8.	Ghaida Siti M	2	2	0	2	0
9.	Jilan Fitriani	1	2	1	2	0
10.	Karina Nur H	2	3	1	3	0
11.	Klara Wulan M	3	3	0	4	1
12.	Mey Dinda D	1	2	1	2	0
13.	Nery Nurfauziah	4	4	0	4	0
14.	Nurul F H	2	3	1	3	0
15.	Riska Restia	2	3	1	3	0
JUMLAH		31	41	10	45	4

RATA-RATA	2,1	2,7	0,4	3,0	0,3
-----------	-----	-----	-----	-----	-----

Berdasarkan hasil data pada tabel kelompok putri tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok putri dari pre tes ke poste pada siklus I terjadi peningkatan kecepatan lari sprint awalnya skor rata-ratanya 2,1 setelah mengikuti pembelajaran PAKEM naik menjadi 2,7, sehingga kenaikannya mencapai 0,6. Sedangkan dari hasil post tes siklus I ke siklus II dari rata-rata 2,7 menjadi 3,0 terjadi kenaikan sebesar 0,3.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dengan penggunaan metode konsep permainan Pakem dapat mempengaruhi pencapaian prestasi hasil belajar lari sprint. Secara umum hasil belajar lari sprint yang dicapai siswa yang belajar dengan metode konsep permainan PAKEM ada kenaikan dari setiap tes yang dilakukan dari siklus I dan siklus II.
2. Setelah dibandingkan hasil pre-test dan post-test lari sprint 100 meter, maka hasil akhir ada peningkatan kelincahan dan kecepatan lari sprint 100 meter. Peningkatan siswa terhadap kelincahan dan kecepatan lari sprint 100 meter dari 30 siswa.
3. Proses cara latihan siswa terhadap kelincahan dan kecepatan lari sprint 100 meter salah satunya dengan permainan pakem. Permainan pakem sebagai media latihan siswa terhadap kelincahan dan kecepatan lari sprint 100 meter memiliki keunggulan sebagai berikut:
 - a. Melatih start, cara berlari dan finish.
 - b. Melatih kelincahan dan kecepatan
 - c. Bersifat variatif.
 - d. Melatih daya tahan, kekutan otot tungkai dan koordinasi.
 - e. Menerapkan teknologi pembelajaran yang komunikatif.

REFERENSI

- Block, M. E. (2016). *A Teacher's Guide to Adapted Physical Education*. Paul H. Brookes Publishing.
- Indiartho, P. G., Wardana, L. A., & others. (2020). STUDENTS' PROBLEMS IN LEARNING ENGLISH USING SCIENTIFIC APPROACH: A STUDY AT SENIOR HIGH SCHOOLS 1 MATARAM. *JURNAL LISDAYA*, 16(2), 1–10.
- Lengkana, A. S. (2013). *PENGARUH KIDS'ATHLETICS TERHADAP SELF-ESTEEM DAN KEBUGARAN JASMANI: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. Salam Insan Mulia.
- Lumintuarso, R. (2011). *Pembinaan Multilateral dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga Prestasi. Disertasi Doktor, Tidak Diterbitkan, Jakarta. Universitas Negeri Jakarta*.
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 1-11.
- Lengkana, A. S. (2013). *PENGARUH KIDS'ATHLETICS TERHADAP SELF-ESTEEM DAN KEBUGARAN JASMANI: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lengkana, A. S. (2016a). Analisis Deskriptif Tentang Hubungan Kemampuan Siswa Melakukan Tes Harvard terhadap Kecepatan Lari Jarak 400 Meter pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Tanjungsari. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 52–62.
- Lengkana, A. S. (2018). KONTRIBUSI BELAJAR LOMPAT KATAK DAN ENKLEK TERHADAP PENAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SEKOLAH DASAR. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149–159.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, A. (2019). The Effect Of Core Stability Exercise (CSE) On Balance In Primary School Students. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(4), 160–167.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2018). THE EFFECT OF POWER LIMBS, SPEED REACTION, FLEXIBILITY AND SELF CONFIDENCE ON THE ACHIEVEMENT OF ELITE ATHLETES ATHLETIC WEST JAVA IN THE TRACK NUMBER. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 4(2), 20–25.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, A. (2019). The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runs. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 12031.
- Lengkana, A. S., Saptani, E., Sudirjo, E., Rosalina, M., Hermawan, D. B., & Sugiarto, B. G. (2022). *Movement Coordination Learning Model: Basic Motoric Skill For Elementary Students*. JUARA:

Jurnal Olahraga, 7(3), 683-691.

Tariki, T., Lengkana, A. S., & Saputra, Y. M. (2023). The Influence of Inclusion and Guided Discovery Teaching Style on Learning Results of Bottom Passing Volyball. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1).

Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PADA KLUB TECTONA KOTA BANDUNG. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2).

Maulana, F., Lengkana, A. S., & Sudirjo, E. (2022). Teacher Interaction: A Qualitative Analysis Study in Assessment Learning. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3).

Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif. UPI Sumedang Press.

Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 83–94.

Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). Permainan tradisional. Salam Insan Mulia.

Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.

Muhtar, T., Lengkana, A. S., Alif, M. N., & Supriyadi, T. (n.d.). Profesi Guru; Analisis Survei Masyarakat Jawa Barat Terhadap Minat Studi. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(2), 114–124.

Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 83–94.

Permana, N. S. (2017). Peningkatan mutu tenaga pendidik dengan kompetensi dan sertifikasi guru. *Studia Didaktika*, 11(01), 1–8.

Sudirjo, E., Susilawati, D., Lengkana, A. S., & Alif, M. N. (2019). PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA GURU PJOK SEKOLAH DASAR. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2).

Sugiyanto. (2013). TEORI KEPELATIHAN OLAHRAGA.pdf. *Jakarta: LANKOR KEMENPORA*, 146.

Widjayana, L., Asmawi, M., Tangkudung, J., & Lengkana, A. S. (2022). Club Licencing Regulations (CLR) on Infrastructure Aspect in PSSI Bandung and Persib Bandung Football Club: An Evaluation Study. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3), 417-432.