



**PENINGKATAN LARI CEPAT DENGAN PERMAINAN *SPEED COLOUR*
PADA SISWA KELAS V MADRASAH IBTIDAIYAH AL HUDA MANGLI
KECAMATAN RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013**

ABDUL SALAM[✉]

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2013
Disetujui Agustus 2013
Dipublikasikan
September 2013

Keywords:
*Speed colour, running,
atletik*

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Al Huda Mangli Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang pada kelas V semester gasal. Objek penelitian dalam penelitian ini adalah kelas V yang berjumlah 39 peserta didik. Teknik analisa data menggunakan penilaian lembar aktivitas guru yang digunakan untuk memperoleh data ketrampilan guru dalam memberikan pembelajaran, penilaian lembar aktivitas siswa yang digunakan untuk memperoleh data ketrampilan siswa yang meliputi aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif, tes praktek dan angket yang digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap permainan bola warna berekor (Bonakor). Hasil penelitian kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian sikap start, saat berlari, saat memasuki garis finish meningkat dari 76 % mencapai batas tuntas pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 95 % atau yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus II.

Abstract

This study was conducted at Al Huda Islamic Elementary School District Mangli Randudongkal Pemalang in class V odd semester. Research object in this study is that there are 39 class V students. The data analysis using teacher assessment activity sheets that were used to obtain the skills of teachers in providing learning, assessment of student activity sheets that were used to obtain the skills students covering aspects of psychomotor, affective and cognitive aspects, practice tests and questionnaires were used to evaluate the response students to the game of color-tailed (Bonakor). The results in the students' ability to perform a series of attitudes start, while running, he entered the finish line increased from 76% to limit completed by the end of the first cycle and increased to 95% or to reach the limit due at the end of the second cycle.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
E-mail: salamoke40@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya cenderung monoton sejak masa sebelum kurikulum KTSP yang sekarang tengah berjalan. Keadaan semacam ini tentu akan menyulitkan dalam pencapaian target pembelajaran. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada peserta didik. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urutan materi serta cara penyampaian harus dikemas sedemikian rupa sehingga menarik dan menyenangkan.

Pada pembelajaran ini penulis merasa kesulitan dalam pembelajaran lari cepat. Kesulitan yang dialami penulis salah satu diantaranya diantaranya belum bisa menyajikan pembelajaran yang menarik perhatian anak, sehingga pada saat pembelajaran banyak peserta didik sibuk sendiri – sendiri tanpa memperhatikan proses pembelajaran.

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Berbagai pengertian tentang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dari para ahli, diantaranya sebagai berikut :

2. Landasan Teori

1) Dauer dan Pangrazi (1989: 1)

Pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif

3. Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual. Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya. Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas

4. Pengertian Lari

didefinisikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan (kaki). Lari didefinisikan dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh (*gait*) di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik dan latihan anaerobik.

(<http://adhidniramon.blogspot.com/2012/05/pengertian-lari.html>)

5. Pengertian Kecepatan

Speed adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

<http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/04/10-komponen-kondis-fisik.html>

6. Pengertian *Speed Colour*

Permainan *Speed Colour* adalah permainan modifikasi untuk meningkatkan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran lari cepat, ambaran singkat sebagai berikut :

Membuat lapangan berbentuk persegi dengan dengan ukuran panjang masing – masing sisinya 60 m. Masing – masing sudut lapangan ditempati oleh kelompok peserta didik dengan jumlah yang sama, masing – masing sudut diberi tempat penancap bendera, Daerah tengah lapangan diberi bendera berwarna – warni (merah, kuning, hijau, putih, ping, ungu) ukuran bendera 40 cm x 30 cm dan tinggi tiang bendera 70 cm. Dengan jumlah yang relatif banyak yang ditancapkan pada pelapah pisang.. Posisi guru berada di samping garis lapangan dengan membawa beberapa bendera berwarna. Bila guru menunjuk bendera dengan warna kuning maka anggota kelompok peserta didik berlomba mengambil bendera yang berada di tengah lapangan untuk ditancapkan pada daerah sendiri, siapa yang tercepat maka kelompok itu yang mendapat penghargaan dari guru, dan seterusnya. Pelaksanaan lari pada saat mengambil bendera dengan menggunakan start jongkok sebelum guru menunjukan bendera berwarna posisi peserta didik yang akan melakukan pengambilan bendera dalam keadaan aba – aba “ siap “ setelah bendera diangkat oleh guru peserta didik langsung berlari. Hal ini untuk latihan start jongkok.

METODE PENELITIAN

1. Subyek Penelitian

Subyek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Al Huda Mangli Tahun pelajaran 2012 / 2013, sebanyak 39 peserta didik, terdiri 23 putri dan 16 putra.

2. Obyek Penelitian

1. *Media Speed Colour*
2. Hasil Belajar Lari Cepat
3. **Waktu Penelitian**

Penelitian akan dilaksanakan dengan dua siklus, siklus I di laksanakan pada hari Sabtu, 23 Maret 2013 dan siklus II akan dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Maret 2013

4. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Al Huda Mangli Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pematang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah berupa :

- a. Teknik Observasi digunakan pada saat mengamati peserta didik pada kegiatan pra siklus, siklus I maupun siklus II yaitu dengan membuat daftar / lembar penamatan terhadap minat dan hasil belajar.
- b. Teknik Tes Perbuatan yang meliputi proses lari cepat sejauh 60 m, tes ini digunakan untuk memperoleh data hasil belajar peserta didik setelah dilakukan tindakan baik pada siklus I maupun siklus II
- c. Tes tertulis, yaitu meliputi kegiatan penisian angket kuisioner yang berisi wawancara tertulis kepada peserta didik tentang materi yang diberikan oleh peneliti. Dengan ini diharapkan dapat diketahui ketuntasan pembelajaran.

5. Instrumen Pengumpulan data

Sebelum pelaksanaan dimulai penulis telah mempunyai daftar nilai atau kumpulan hasil belajar siswa yang dihasilkan sebelum siklus I dan II dilaksanakan. Tahab berikutnya dengan lembar observasi sebagai penilaian awal

terhadap permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik tentang pembelajaran lari cepat. Permasalahan – permasalahan yang muncul dari lembar observasi ini sebagai bahan untuk dilaksanakan tindakan – tindakan penelitian atau tindakan penelitian.

a. Analisa Data

Setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I dan II, maka hasil belajar diberi skor secara kuantitatif, baik ketuntasannya maupun hasil belajar per individu.

Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada dua indikator sebagai acuannya yaitu :

1. Meningkatkan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran lari cepat dengan penerapan permainan *Speed Colour* secara kuantitatif dapat dilihat dari perubahan rata – rata skor observasi dan secara kualitatif dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau observasi.

2. Untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar peserta didik dapat dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dan seluruh siswa memperoleh lebih atau sama dengan 7,1 (Standar Ketuntasan Minimal)

3.8. Prosedur Penilaian

Siklus I

Tindakan pembelajaran pada siklus I :

- a. Mengucapkan salam dan berdo'a bersama
- b. Mengecek kehadiran peserta didik
- c. Menyiapkan lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran
- d. Apersepsi dengan cerita tentang balap motor, sebagai ilustrasi tentang pembelajaran lari cepat
- e. Menjelaskan materi pembelajaran

- f. Memilih dua siswa untuk berlari cepat dengan berlomba
- g. Banyak peserta didik melakukan lari cepat tidak bersemangat
- h. Guru memulai pembelajaran *Speed Colour*
- i. Guru mengamati hasil pembelajaran
- j. Guru menganalisa data yang diperoleh

2. Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh teman sejawat, dengan format penilaian yang telah disepakati bersama. Pengamatan tentang pelaksanaan pembelajaran peserta didik tentang minat, keberanian, kesungguhan serta keefektifan permainan *Speed Colour* sebagai media pembelajaran lari cepat.

3. Refleksi

Penulis dan teman sejawat melakukan refleksi tentang kekurangan dan kelebihan dari pembelajaran pada siklus I, hasil pembelajaran peserta didik. Bila hasil belajar siswa pada siklus ini belum mencapai KKM, maka akan dilakukan pembelajaran dengan siklus II dengan pertimbangan dan temuan pada siklus I.

SIKLUS II

Pelaksanaan siklus II selama satu kali sesuai jadwal penelitian. Pada siklus II dengan tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan

- a. Menyiapkan lapangan *Speed Colour*
- b. Menyempurnakan pelaksanaan pembelajaran lari cepat dengan permainan *Speed Colour*
- c. Menyiapkan lembar penilaian peserta didik, lembar observasi teman

sejawat, dan pelaporan secara utuh

2. Tindakan
 - a. Melakukan pembelajaran permainan *Speed Colour* yang telah disempurnakan.
 - b. Penilaian tentang hasil belajar peserta didik
3. Pengamatan / Observasi

Pengamatan dilakukan pada setiap perubahan perilaku yang dialami oleh peserta didik pada saat pembelajaran berlangsung. Dengan membuat catatan penting yang dapat dipakai sebagai data penilaian. Sebagaimana pada siklus I pengamatan dilakukan pula terhadap proses mengajar dengan menggunakan pedoman pengamatan berupa lembar observasi.

4. Refleksi

Dalam siklus II ini difokuskan pada pengalaman yang diperoleh dari siklus sebelumnya, dan menilai kembali sasaran perbaikan yang ditetapkan. Bila analisis dan refleksi tidak dapat mengatasi masalah yang pecahkan pada siklus yang lalu, maka dilakukan perbaikan lebih lanjut dengan membidik secara jeli apa sebenarnya masalah yang muncul. Diharapkan replanning berikutnya dapat membuka / menemukan masalah yang sebenarnya. Kegiatan refleksi ini antara lain :

- a. Mengetahui ketuntasan belajar
- b. Data kualitatif yang berupa keaktifan siswa dalam proses pembelajaran di kelas.

Apabila pada siklus II ini hasil yang dicapai dianggap mencapai hasil yang memuaskan, maka diputuskan sampai pada siklus ini, tetapi apabila masih belum memuaskan maka akan dilanjutkan pada siklus III.

4.2.1 Siklus I

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran

Penjasorkes melalui modifikasi permainan *Speed Colour* terhadap pembelajaran lari cepat kelas V MI Al Huda Mangli Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pematang tahun Pelajaran 2012 / 2013.

Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2013 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit, dan siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2013. Data penelitian yang diperoleh adalah hasil belajar siswa pada aspek afektif, kognitif dan psikomotor, data hasil observasi siswa dan hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa ini diperoleh dari hasil pengembangan pra siklus, dikembangkan menjadi siklus I dan siklus II

Dari tabel minat belajar peserta didik terhadap pembelajaran lari cepat

Pada pra siklus terdapat 57,18 % tidak antusias, 18,72 % kriteria cukup antusias dan 24,10 % sebanyak kriteria antusias. Ketercapaian hasil pembelajaran lari cepat pada pra siklus ini sangat jauh dari Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan yaitu 75 %. Hal tersebut maka penulis mengembangkan Penelitian Tindakan Kelas berikutnya yaitu pada Siklus I. Penulis dalam pelaksanaan penelitian terdiri dari dua siklus. Dan masing – masing siklus terdiri dari empat tahap yaitu :

1. perencanaan
2. tindakan
3. pengamatan
4. Dan Refleksi.

1. Perencanaan Siklus I

Pembelajaran lari cepat pada kelas V MI Al Huda Mangli Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pematang penulis mengalami beberapa kendala terutama belum dapat memotivasi minat belajar peserta didik dalam pembelajaran lari cepat dan hasil belajar. Dari tabel minat peserta didik yang diperoleh pada pra siklus adalah sebagai berikut :

Lima puluh tujuh koma delapan belas persen (57,18 %) dengan kriteria tidak antusias, 18,72 % dengan kriteria cukup antusias dan 24,10 % dengan kriteria antusias. Dengan angka 57,18 dari 37 peserta didik adalah 22 peserta didik masih memiliki katagori tidak antusias. Belajar dengan tidak adanya

minat dari dalam peserta didik maka akan berpengaruh juga terhadap hasil belajar. Oleh karena itu penulis Mencoba dengan Pembelajaran lari cepat dengan permainan *Speed Colour*. Waktu pelaksanaan pada tanggal 10 Mei 2013, selama 2 x 35 menit. Dan pada tanggal 16 Mei 2013 selama 2 x 35 menit. Sampel penelitian ini peserta didik kelas V MI. Al Huda Mangli Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang sebanyak 39 peserta didik.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran siklus I dengan materi teknik dasar lari cepat dengan permainan *Speed Colour* dilaksanakan dalam satu kali pertemuan (2 x 35 menit). Pertemuan pertama penulis menjelaskan tentang teknik dasar dalam lari cepat yang terdiri dari awalan atau start, teknik lari dan saat memasuki garis finish. Berawal dari teknik start sampai pada teknik finish. Pada pertemuan kedua, penulis mengulang sebentar materi pada pertemuan pertama dan dilanjutkan dengan menerapkan teknik dasar lari secara utuh dari aba – aba “ bersedia, siap, ya ” sampai pada saat memasuki garis finish. Teknik lari tersebut dimasukkan ke dalam permainan *Speed Colour*.

Pada siklus I. Penulis ingin mengetahui efektifitas pembelajaran lari cepat dan minat belajar peserta didik setelah menggunakan permainan tersebut. Dengan teknik observasi dan wawancara berupa pengisian angket dan lembar observasi.

Lapangan berbentuk persegi dengan masing – masing sudut lapangan ditempati oleh kelompok peserta didik dengan jumlah yang sama, masing – masing sudut diberi tempat penancap bendera, Daerah tengah lapangan diberi bendera berwarna – warni dengan jumlah yang relatif banyak. Posisi guru berada di samping garis lapangan dengan membawa beberapa bendera. Bila guru menunjuk bendera dengan warna kuning maka salah satu anggota kelompok peserta didik dengan nomor urut terkecil berlomba mengambil satu bendera yang warnanya dengan yang ditunjukan oleh guru yang berada di tengah lapangan untuk ditancapkan pada daerah sendiri, siapa yang

tercepat maka kelompok itu yang mendapat penghargaan dari guru, dan seterusnya.

1. Hasil Observasi

Pada pelaksanaan pembelajaran guru menugaskan pada guru mitra untuk melaksanakan tugas sebagai petugas pengangkat bendera berwarna sebagai tanda untuk diambil di tengah lapangan. Guru mengamati jalannya pembelajaran. Serta membandingkan hasil belajar pada pra siklus dan lembar penamatan guru.

a. Hasil Pemahaman peserta didik (aspek kognitif) pada siklus I

Pemahaman peserta didik dalam pembelajaran lari cepat dengan permainan *Speed Colour* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

$$\text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$P1 = \text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{25}{40} \times 100\% = 62,5\%$$

$$P2 = \text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{33}{40} \times 100\% = 82,5\%$$

$$\begin{aligned} \text{Rata-rata Kriteria Keberhasilan siklus I} &= \frac{P1+P2}{2} \\ &= \frac{62,5\%+82,5\%}{2} = 72,5\% \end{aligned}$$

Target yang diharapkan 85 %

Dari tabel 3 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) diperoleh data peserta didik sebagai berikut :

Pemahaman peserta didik terhadap Permainan *Speed Colour* berbandingan antara pertemuan pertama dengan pertemuan kedua meningkat. Pemahaman terhadap permainan ini pertemuan pertama mencapai 62,5 % sedangkan pertemuan kedua menjadi 82,5 %. Dan rata – rata keberhasilan 72,5 %. Hal ini dapat disimpulkan sementara anak mulai memahami permainan *Speed Colour*, tetapi masih perlu ditingkatkan sampai dengan 85 % atau lebih.

b. Hasil Perilaku peserta didik (aspek Afektif) pada siklus I

Permainan *Speed Colour* yang diterapkan secara berulang – ulang pada pembelajaran lari cepat di kelas V MI Al Huda Mangli

Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang mendapat tanggapan yang positif berkenaan dengan model pembelajaran baru, yang sebelumnya tidak pernah dilakukan. Tetapi masih perlu adanya beberapa pembenahan – pembenahan agar lebih sempurna baik hasil yang dicapai peserta didik maupun kesempurnaan permainan tersebut. Berikut ini adalah Tabel hasil perilaku peserta didik (Aspek Afektif)

$$\text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$P1 = \text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{25}{40} \times 100\% = 62,5 \%$$

$$P2 = \text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{33}{40} \times 100\% = 82,5 \%$$

$$\text{Rata-rata Kriteria Keberhasilan siklus I} = \frac{P1+P2}{2} = \frac{62,5\%+82,5\%}{2} = 72,5\%$$

Dari tabel perilaku peserta didik (Aspek Afektif) setelah melakukan pembelajaran lari cepat dengan permainan *Speed Colour* diperoleh data sebagai berikut peserta didik dengan ketercapaian target 74,4 % .

Hal ini masih belum mencapai standar ketuntasan minimal yaitu 85 %.

c. Hasil unjuk kerja peserta didik (Aspek Psikomotor)

Pembelajaran lari cepat dengan permainan *Speed Colour* tidak lepas dari pembelajaran lari cepat pada trak lurus. Dimana pada permainan ini juga ada pembelajaran “ start jongkok, sikap saat berlari dan sikap pada saat memasuki garis finish “ tetapi dirangkai dalam permainan. Berikut ini adalah tabel hasil unjuk kerja peserta didik (Aspek Psikomotor) diperoleh data sebagai berikut :

Kriteria Keberhasilan

$$\text{a. Kriteria Keberhasilan Sikap Start} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{83}{156} \times 100\% = 53,21 \%$$

Target yang diharapkan 85 %

b. Kriteria Keberhasilan Sikap lari

$$= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{71}{156} \times 100\% = 45,51 \%$$

Target yang diharapkan 85 %

c. Kriteria Keberhasilan Sikap Finish

$$= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{45}{156} \times 100\% = 45,51 \%$$

Target yang diharapkan 85 %

i. Kriteria

Keberhasilan

Kecepatan lari =

$$\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{83}{156} \times 100\% = 53,21 \%$$

Target yang diharapkan 85 %

d. Kriteria Keberhasilan keseluruhan

$$= \frac{k1+k2+k3+k4}{4} \times 100\%$$

$$= \frac{53,21+k45,51+45,51+k53,21}{4} \times 100\%$$

$$= \frac{197,44}{4} = 49,36 \%$$

Target yang diharapkan 85 %

4.2.1.4 Refleksi

Dari data yang diperoleh dari aspek Kognitif, Afektif dan psikomotor penulis merangkum dari tiga data itu sebagai berikut :

Aspek Kognitif :	72,5 %
Aspek Afektif :	72,5 %
Aspek Psikomotor :	49,36 %

Kekurangan pada siklus I adalah sebagai berikut :

1. Peneliti masih belum menguasai pembelajaran Permainan *Speed Colour* I karena keterbatasan waktu penelitian ini.
2. Kurangnya pembebanan target bendera yang harus diambil oleh peserta didik.
3. Peneliti masih kekurangan tenaga untuk membantu pada proses penelitian

4.3.1 Siklus II.

Dari hasil refleksi dari siklus I maka penulis dan guru mitra menyusun rencana

pembelajaran II. Pada tanggal 23 Mei 2013. Dengan mengoptimalkan permainan *Speed Colour* dalam pembelajaran lari cepat, yaitu menambah dua buah bendera yang harus diambil. Dan menambah jumlah petugas sebagai pengambil waktu. Serta memberi motifasi berupa pemberian penghargaan berupa menunjukan rangkingkan berdasarkan waktu tercepat yang dicapai oleh masing – masing kelompok.

4.3.2 Perencanaan.

1. Guru menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) materi Lari cepat dengan permainan *Speed Colour*
2. Guru menyiapkan alat/ sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran Lari cepat dengan permainan *Speed Colour*
3. Observer menyiapkan lembar observasi untuk mengamati proses kegiatan pembelajaran berlangsung.
4. Siswa melaksanakan proses pembelajaran Lari cepat dengan permainan *Speed Colour* dengan mengambil dua buah bendera
5. Guru menyiapkan lembar penilaian siswa.

Pembelajaran pada siklus ini sama seperti pada siklus I, dilaksanakan dalam dua kali pertemuan materi pembelajaran lari cepat dengan permainan *Speed Colour* . Penulis mengawali permainan dengan mengambil satu buah bendera yang berada di tengah kemudian ditancapkan pada debog pisang yang berada di daerah sendiri. Dan penulis menambah petugas guru mitra untuk mencatat waktu yang dicapai oleh peserta didik. Kemudian penulis lebih banyak mengarahkan peserta didik dalam permainan ini. Pada tahap berikutnya penulis menambah jumlah bendera yang harus diambil oleh peserta didik menjadi dua buah. Pada pertemuan berikutnya adalah mencoba hasil permainan *Speed Colour* kedalam trak lari yang sebenarnya yaitu trak lurus sejauh 60 m, dengan dicatat perolehan waktu secara seksama.

Kriteria Keberhasilan

1. Kriteria Keberhasilan Sikap Start

$$= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{156}{156} \times 100\% = 100\%$$

$$= 100\%$$

Target yang diharapkan 85 %

2. Kriteria Keberhasilan Sikap lari

$$= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{133}{156} \times 100\% = 85,36\%$$

Target yang diharapkan 85 %

3. Kriteria Keberhasilan Sikap Finish

$$= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{145}{156} \times 100\% = 92,95\%$$

Target yang diharapkan 85 %

4. Kriteria Keberhasilan Kecepatan lari

$$= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{145}{156} \times 100\% = 92,95\%$$

Target yang diharapkan 85 %

Kriteria Keberhasilan keseluruhan =

$$= \frac{k_1 + k_2 + k_3 + k_4}{4} \times 100\%$$

$$= \frac{100 + 85,36 + 92,95 + 92,95}{4} \times 100\%$$

$$= \frac{371,26}{4} = 92,81\%$$

Target yang diharapkan 85 %

Dari data pada tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan baik tanggapan peserta didik ataupun unjuk kerja peserta didik

4.3.4 Hasil Analisis Tanggapan / Respon peserta didik terhadap Modifikasi

Permainan *Speed Colour* untuk pembelajaran lari cepat

Hasil tanggapan peserta didik terhadap Pembelajaran lari cepat dengan permainan *Speed Colour* dapat dilihat pada tabel berikut :

Kriteria Keberhasilan Tanggapan =

$$= \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{1406}{1500} \times 100\% = 93,73\%$$

PENUTUP

1. Kesimpulan

Permainan *Speed Colour* mampu meningkatkan ketrampilan lari cepat peserta didik, hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya

peningkatan persentase rata – rata hasil penilaian pemahaman (aspek kognitif) selama siklus I dan siklus II mengalami meningkat 95 % dengan katagori (Baik). Sedangkan target yang diharapkan 85 %

Hasil pengamatan Afektif selama siklus I dan Siklus II mengalami peningkatan. Pada Siklus I hasil pengamatan hanya 90 % sedangkan pada Siklus II hasil rata – rata menjadi 90 %. Kriteria ini adalah (baik)

Hasil pengamatan pada aspek Psikomotor pada siklus I dengan hasil rata – rata 66,4 %, sedangkan pada Siklus II dengan hasil rata – rata 92, 95 % dengan katagori baik. Hasil tanggapan atau respon peserta didik pada Siklus I hanya 33,33 % sedangkan pada siklus II dengan prosentase rata – rata 93,73 % . Hal ini dengan katagori baik.

a. Faktor – Faktor yang mempengaruhi keberhasilan

Keberhasilan ini, tidak semata – mata karena faktor kebetulan atau karena rutinitas latihan. Keberhasilan ini disebabkan oleh :

1. Adanya pembaharuan pembelajaran lari cepat, yang sebelumnya sifatnya monoton, pada pembelajaran ini adanya variasi pembelajaran
2. Adanya rasa bersaing atau kompetisi antar kelompok.
3. Adanya daya tarik terhadap permainan yang baru.
4. Adanya beberapa alat modifikasi bendera berwarna yang beraneka ragam.
5. Semangat belajar yang meningkat dikarenakan motifasi baik dari teman satu kelas ataupun dari guru dan pengamat.

5.3. Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan dari penulis, maka penulis dapat memberi saran – saran sebagai berikut :

1. Dalam pembelajaran perlu perencanaan, dan persiapan yang lebih matang, agar modifikasi sebuah permainan dapat berjalan

lebih sempurna tanpa adanya pengulangan yang berarti

2. Perlunya guru penjasorkes menjalin kerja sama dengan guru ahli, baik dalam lingkungan sekolah sendiri ataupun di luar lingkungan sekolah sendiri.
3. Perlunya Koordinasi dengan teman sejawat dalam model permainan atau pembelajaran tertentu agar dapat tersusun seacara apik dan teratur. Dan dapat dipertimbangkan kemampuan guru penjasorkes dalam sebuah pembelajaran.
4. Guru Penjasorkes sangat perlu memperkaya model pembelajaran atau permainan agar peserta didik tidak merasa jenuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar – dasar Penjaskes*. Jakarta:Depdiknas
- Sugiyanto dan Sujarwo. 1991. *Perkembangan Motorik*. Jakarta:Depdikbud, Proyek Penataran Guru, Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti
- Rusli, L. 2001 *Asaz-asaz Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Husdarta, dkk.200. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga
- <http://one.indskripsi.com/>.
- <http://artimodepembelajaran.google.co.id>.
- <http://www.pojokpenjas.blog.com>
- <http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/kecepatan-speed.html>
- (<http://adhidniramon.blogspot.com/2012/05/pengertian-lari.html>)
- Agus Mahendra. 2003. *Falksafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar Menengah, Pendidikan Luar Biasa, Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa

Santoso Giriwijoyo. Dkk. 2005 *Ilmu Faal Olahraga dan Fungsi Tubuh Manusia pada olahraga*. Bandung