

Peningkatan Keaktifan Kecepatan Lari 60 M melalui Metode Demonstrasi

Siswoyo

SD Negeri 3 Ngerdani

Email: siswoyo.penjas@gmail.com

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 2 April 2017

Disetujui pada 5 April 2017

Dipublikasikan pada 1 Mei 2017

Hal. 154 - 162

Kata Kunci:

Keaktifan, lari 60 meter, demonstrasi

Abstrak: Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa kecepatan lari 60 m siswa di kelas V SD Negeri 3 Ngerdani masih kurang optimal. Tujuan penelitian mengetahui gambaran objektif peningkatan keaktifan kecepatan lari 60 m. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) subjek siswa kelas V berjumlah 15 siswa, berlangsung 2 siklus. Hasil penilaian siklus, kondisi pra 2 siswa (13,33%) dinyatakan tuntas, pada siklus I ketuntasan mencapai 66,66%, pada siklus II, persentase mencapai 100%. Hasil penelitian diperoleh metode demonstrasi meningkatkan keaktifan belajar lari 60 m siswa kelas V semester I tahun pelajaran 2013/2014 di SDN 3 Ngerdani Kecamatan Dongko Kabupaten Trenggalek

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 serta berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan menjadi peserta didik yang menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Permendiknas : No . 23 Tahun 2006). Permendiknas No. 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan sebagai dua hal yang sama, akan tetapi olahraga dan pendidikan jasmani sebenarnya memiliki perbedaan yang signifikan. Berbeda dengan olahraga yang biasanya lebih bersifat kompetitif dan mengunggulkan prestasi, didalam pendidikan jasmani lebih diutamakan ketrampilan proses dari pada pencapaian prestasi. Ruang lingkup pendidikan jasmani terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. lari merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup penjas yang diajarkan disekolah karena memiliki tujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Pendidikan jasmani merupakan program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Sedangkan pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu (Paturusi, dalam Fadjar 2012:32). Cabang olahraga atletik merupakan salah satunya. Cabang

olahraga atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar (Hartati, 2012:3). Selain dapat digunakan sebagai kegiatan untuk meningkatkan prestasi dan aktivitas jasmani, atletik menjadi kegiatan usaha meningkatkan kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani.

Selanjutnya data hasil lari 60 m kelas V SD Negeri 3 Ngerdani Kecamatan Dongko pada pelaksanaan pra-siklus menunjukkan hasil yang rendah. Permasalahan yang timbul tersebut disebabkan oleh sebagai berikut: (a) pembelajaran yang berlangsung bersifat monoton hanya pada teknik, (b) guru kurang kreatif dan inovatif dalam merumuskan rencana pelaksanaan pembelajaran, (d) guru belum menggunakan model-model pembelajaran dalam mencapai tujuan pembelajaran, (e) guru kurang memberikan penjelasan setiap materi yang disampaikan.

Pendekatan bermain dengan berlari membawa gelang dan mangkok adalah metode yang akan digunakan dalam usaha meningkatkan lari 60 m siswa, karena bermain adalah hal yang menyenangkan, dengan bermain siswa tidak merasa kelelahan dan bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan tetap fokus pada model yang diterapkan, sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Sujiono (2010:144) menyatakan bahwa bermain adalah “sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi dan belajar secara menyenangkan”. Sedangkan tujuan program kegiatan bermain adalah membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya.

Salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani adalah dengan model pendekatan permainan, pendekatan ini dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek kemampuan motorik melalui aktivitas pembelajaran yang variatif, berjenjang tingkat kesulitannya. Permainan merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata. Dengan demikian guru dapat memanfaatkan penggunaan alat bantu ini untuk memotivasi siswa melakukan gerak dasar lari dan lempar dengan memberikan materi yang merangsang dalam pembelajaran, yaitu menggunakan pemanasan dengan permainan agar siswa senang dalam mengikuti pembelajaran lebih lanjut.

Proses pembelajaran pada hakikatnya untuk mengembangkan aktivitas dan kreatifitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. Keaktifan belajar siswa merupakan unsur dasar yang penting bagi keberhasilan proses pembelajaran. Keaktifan adalah kegiatan yang bersifat fisik maupun mental, yaitu berbuat dan berfikir sebagai suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan (Sardiman, 2001: 98). Belajar yang berhasil harus melalui berbagai macam aktifitas, baik aktifitas fisik maupun psikis. Aktifitas fisik adalah siswa giat aktif dengan anggota badan, membuat sesuatu, bermain maupun bekerja, ia tidak hanya duduk dan mendengarkan, melihat atau hanya pasif. Siswa yang memiliki aktifitas psikis (kejiwaan) adalah jika daya jiwanya bekerja sebanyak-banyaknya atau banyak berfungsi dalam rangka pembelajaran. Sardiman (1986:95) menyatakan bahwa setiap orang yang belajar harus aktif sendiri, tanpa

ada aktifitas proses pembelajaran tidak akan terjadi. Thorndike mengemukakan keaktifan belajar siswa dalam belajar dengan hukum “*law of exercise*”-nya menyatakan bahwa belajar memerlukan adanya latihan-latihan dan Mc Keachie menyatakan berkenaan dengan prinsip keaktifan mengemukakan bahwa individu merupakan “manusia belajar yang aktif selalu ingin tahu” (Dimiyati,2009:45).

Salah satu penilaian proses pembelajaran adalah melihat sejauh mana keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Nana Sudjana (2004: 61) menyatakan keaktifan siswa dapat dilihat dalam hal: (1) turut serta dalam melaksanakan tugas belajarnya; (2) terlibat dalam pemecahan masalah; (3) Bertanya kepada siswa lain atau guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya; (4) Berusaha mencari berbagai informasi yang diperlukan untuk pemecahan masalah;(5) Melaksanakan diskusi kelompok sesuai dengan petunjuk guru;(6) Menilai kemampuan dirinya dan hasil– hasil yang diperolehnya; (7) Melatih diri dalam memecahkan soal atau masalahyang sejenis; (8) Kesempatan menggunakan atau menerapkan apa yang diperoleh dalam menyelesaikan tugas atau persoalan yang dihadapinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan belajar siswa adalah (1) Memberikan motivasi atau menarik perhatian peserta didik, sehingga mereka berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran; (2) Menjelaskan tujuan instruksional (kemampuan dasar kepada peserta didik); (3) Mengingatnkan kompetensi belajar kepada peserta didik; (4) Memberikan stimulus (masalah, topik, dan konsep yang akan dipelajari); (5) Memberikan petunjuk kepada peserta didik cara mempelajari; (6) Memunculkan aktifitas, partisipasi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, (7) Memberikan umpan balik (*feedback*); (8) Melakukan tagihan-tagihan kepada peserta didik berupa tes sehingga kemampuan peserta didik selalu terpantau dan terukur; (9) Menyimpulkan setiap materi yang disampaikan diakhir pembelajaran. Keaktifan dapat ditingkatkan dan diperbaiki dalam keterlibatan siswa pada saat belajar. Hal tersebut seperti dijelaskan oleh Moh. Uzer Usman (2009:26-27) cara untuk memperbaiki keterlibatan siswa diantaranya yaitu abadikan waktu yang lebih banyak untuk kegiatan belajar mengajar, tingkatkan partisipasi siswa secara efektif dalam kegiatan belajar mengajar, serta berikanlah pengajaran yang jelas dan tepat sesuai dengan tujuan mengajar yang akan dicapai. Selain memperbaiki keterlibatan siswa juga dijelaskan cara meningkatkan keterlibatan siswa atau keaktifan siswa dalam belajar. Cara meningkatkan keterlibatan atau keaktifan siswa dalam belajar adalah mengenali dan membantu anak-anak yang kurang terlibat dan menyelidiki penyebabnya dan usaha apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keaktifan siswa, sesuaikan pengajaran dengan kebutuhan-kebutuhan individual siswa. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan usaha dan keinginan siswa untuk berfikir secara aktif dalam kegiatan belajar. Menurut Bahagia, dkk (2000:28) secara umum gerak dasar dominan lari meliputi:*start*, gerak lari dan *finish*.

Lari 60 meter adalah suatu nomor perlombaan atletik yang termasuk dalam lari jarak pendek pada tingkat Sekoah Dasar. Pada perlombaan lari jarak pendek dengan sendirinya si pelari itu harus lari dengan kecepatan penuh dari star sampai dengan melewati garis *finish*. Basuki (1979:57) mengatakan “yang dimaksud dengan lari cepat (*spirit*) adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Larisprint yang baik membutuhkan reaksi yan cepat, akselerasi yang baik dan jenis lari yang

efisien. Oleh karena itu atlet juga harus mengembangkan star *sprint* yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Gerakan lari terdapat dalam setiap lomba, termasuk maraton. Karena jarak lomba meningkat dari *sprint* jarak terpendek (50 dan 60 meter) hingga jarak yang lebih jauh, tuntutan terhadap atlet berubah. Dalam *sprint* pendek, atlet berlomba dengan persediaan energi yang tersimpan (kapasitas non-aerobik). Karena jarak lomba bertambah, tuntutan terhadap kapasitas non-aerobik atlet pun meningkat, dan kapasitas non-aerobik mulai dipergunakan juga. Selanjutnya Widya (2004:13) menegaskan bahwa dalam gerakan-gerakan dasar lari (untuk lari jarak pendek) adalah sebagai berikut: (a) gerakan menginjak-injak tanah gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak, (b) gerakan mengangkat ujung kaki satu per satu ke depan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit, (c) gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti ganti dengan frekuensi yang cepat, (d) gerakan mengangkat lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi yang cepat. Gerakan gerakan tersebut dilakukan tidak boleh kaku dan harus rileks, (e) *hopping*, artinya gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan, (e) *hop jump* atau melompat kijang, yaitu langkah yang panjang disertai gerak lompatan ke depan, kedua kaki saling berganti menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan, (f) *hopstep* atau jingkring atau engklek dilakukan gerakan tersebut dengan tumpuan satu kaki dengan mengangkat lutut bergerak ke depan dengan frekuensi yang cepat dilakukan berganti-ganti kaki.

Dalam pembelajaran, berbagai masalah sering dialami oleh guru. Untuk mengatasi berbagai masalah dalam pembelajaran, maka perlu adanya metode/metode pembelajaran yang dipandang dapat membantu guru dalam proses belajar mengajar. Metode dirancang untuk mewakili realitas sesungguhnya, walaupun metode itu sendiri bukanlah realitas dari dunia sebenarnya. Metode pembelajaran adalah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelompok maupun tutorial (Agus, 2011:46). Sejalan dengan pendapat di atas, metode pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial. Fungsi metode pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajar dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran (Trianto, 2010:51).

Demonstrasi adalah peragaan atau pertunjukan untuk menampilkan suatu proses terjadinya peristiwa. Menurut Rusminiati (2007:2) metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa, pada sampai penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat dipahami peserta didik baik secara nyata maupun tiruan. Moedjiono, (2005:73) metode demonstrasi adalah adanya seorang guru, orang luar yang diminta untuk memperlihatkan suatu proses kepada seluruh kelas. Menurut Muhibbin Syah (2006: 208) demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Aminuddin Rasyad (2006:8) mengemukakan metode demonstrasi

adalah cara pembelajaran dengan meragakan, mempertunjukkan atau memperlihatkan sesuatu di hadapan murid di kelas atau di luar kelas.

Menurut Hasibuan dan Mujiono (2006:31) langkah-langkah metode Pembelajaran demonstrasi (1) merumuskan dengan jelas kecakapan dan atau keterampilan apa yang diharapkan dicapai oleh siswa sesudah demonstrasi itu dilakukan, (2) mempertimbangkan dengan sungguh-sungguh, apakah metode itu wajar dipergunakan, dan apakah ia merupakan metode yang paling efektif untuk mencapai tujuan yang dirumuskan, (3) alat-alat yang diperlukan untuk demonstrasi itu bisa didapat dengan mudah, dan sudah dicoba terlebih dahulu supaya waktu diadakan demonstrasi tidak gagal, (4) jumlah siswa memungkinkan untuk diadakan demonstrasi dengan jelas, (5) menetapkan garis-garis besar langkah-langkah yang akan dilaksanakan, sebaiknya sebelum demonstrasi dilakukan, sudah dicoba terlebih dahulu supaya tidak gagal pada waktunya, (6) memperhitungkan waktu yang dibutuhkan, apakah tersedia waktu untuk memberi kesempatan kepada siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan komentar selama dan sesudah demonstrasi, Wianatapura (1998:14).

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran dan layanan sebagai guru yang professional. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk: Untuk mengetahui gambaran objektif tentang Peningkatan Keaktifan Kecepatan Lari 60 M Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V Semester I Tahun Pelajara 2013/2014 Di Sd Negeri 3 Ngerdani Kecamatan Dongko Kabupaten Trenggalek

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu penelitian tindakan dalam bidang pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu pembelajaran di kelas. Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktek-praktek pembelajaran di kelas secara lebih proposional. Perbaikan pembelajaran dilaksanakan melalui proses pengkajian berdaur, yang terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), mengamati (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Ngerdani Kecamatan Dongko Tahun Pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 15 orang siswa yang terdiri dari 5 orang putra dan 10 orang putri.

Rancangan Penelitian

Perencanaan

Setelah mengkaji hasil identifikasi observasi awal tindakan, dilakukan identifikasi masalah, kajian teori relevan, merumuskan fokus kajian penelitian. Selanjutnya pembuatan Skenario Pembelajaran, persiapan sarana dan sumber pembelajaran., persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran. Mempersiapkan instrument yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar pengamatan, lembar observasi angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrument yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada kolaborator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang kemudian akan diisi pada saat

tindakan berlangsung. Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

Pelaksanaan Tindakan

Penentuan perencanaan mengacu perencanaan umum (menyusun rancangan yang meliputi keseluruhan aspek yang terkait PTK) dan perencanaan khusus (menyusun rancangan dari siklus per siklus). Direncanakan terkait pendekatan pembelajaran, metode pembelajaran, teknik atau strategi pembelajaran, media dan materi pembelajaran, dan hal lain yang mendukung proses kajian. Proses pembelajaran dilaksanakan mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi membaca permulaan berbasis media.

Pengamatan

Observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, dibantu oleh pengamat dari luar (sejawat atau pakar).. Data berisi tentang pelaksanaan tindakan dan rencana. Pada tahap ini mempertimbangkan penggunaan beberapa jenis instrumen ukur penelitian guna kepentingan triangulasi data. Dalam melaksanakan observasi dan evaluasi, guru tidak harus bekerja sendiri. namun bersifat kolaboratif. Pengamat luar tidak terlibat terlalu dalam dan mengintervensi terhadap pengambilan keputusan tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Terdapat empat metode observasi, yaitu: observasi terbuka; observasi terfokus; observasi terstruktur dan dan observasi sistematis. Beberapa prinsip yang harus dipenuhi dalam observasi di antaranya a) ada perencanaan antara guru dengan pengamat, (b) fokus observasi harus ditetapkan bersama; (c) guru dan pengamat membangun kriteria bersama; (d) pengamat memiliki keterampilan mengamati; dan (e) balikan hasil pengamatan diberikan dengan segera. Adapun keterampilan yang harus dimiliki pengamat diantaranya : (a) menghindari kecenderungan untuk membuat penafsiran; (b) adanya keterlibatan keterampilan antar pribadi; (c) merencanakan jadwal aktifitas kelas; (d) umpan balik tidak lebih dari 24 jam; (d) catatan harus teliti dan sistematis dalam pembelajaran lari 60 m.

Refleksi

Tahapan ini merupakan kegiatan mengevaluasi dan meninjau kembali pelaksanaan pembelajaran dan hasil observasi yang dilakukan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan atau perumusan tindakan lanjut.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa hasil pengamatan di kumpulkan melalui observasi untuk memperoleh data tentang aktivitas belajar siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Data yang sudah diperoleh kemudian di paparkan dengan menggunakan statistik deskriptif yang berfungsi untuk mendiskriptifkan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, kemudian membuat kesimpulan yang berlaku umum.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti bersama dengan kolablator untuk merefleksikan hasil observasi dan angket terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa. Analisis data adalah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data dilaksanakan secara kualitatif dan kuantitatif pada setiap akhir siklus pembelajaran serta data hasil belajar siswa, data yang dianalisis meliputi data hasil observasi siswa. Komponen-komponen yang diamati atau dinilai dari aktivitas siswa adalah kegiatan belajar mereka selama mengikuti pembelajaran.

HASIL

Penelitian bertujuan mengetahui peningkatan kecepatan lari 60 m pada pembelajaran penjasorkes melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri 3 Ngerdani Kecamatan Dongko Tahun Pelajaran 2013/2014. Data hasil aspek psikomotor pra siklus diketahui siswa tergolong kriteria kurang standar 3 siswa (20%), kriteria cukup baik ada 10 siswa (66,67%) dan kriteria baik 2 siswa (13,33%), maka pada kondisi awal terdapat 2 siswa atau 13,33% yang dinyatakan tuntas, dan sisanya dinyatakan belum tuntas.

Hasil siklus I setelah dilakukan tindakan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan tahapan siklus (perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi). Pada pelaksanaan siklus I ini, hasil observasi dinyatakan hasil belajar pada aspek psikomotorik pada siklus pertama diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria cukup baik 5 siswa atau sebanyak 33,33%, kriteria baik ada 8 siswa atau 53,33% dan kriteria sangat baik 2 siswa atau 13,33%. Dari penjelasan di atas maka pada siklus pertama terdapat 10 siswa atau 66,67% yang dinyatakan tuntas, dan sisanya dinyatakan belum tuntas. Pada proses pembelajaran yang telah dilakukan oleh guru, observer menganggap bahwa masih perlu dilakukan siklus II sebagai siklus lanjutan agar seluruh aspek yang belum terpenuhi dalam siklus I dapat terpenuhi pada siklus II.

Hasil pada siklus II yang dilakukan setelah mempertimbangkan hasil refleksi pada siklus pertama, maka pada siklus kedua penulis mencoba menyempurnakan pelaksanaan perbaikan pembelajaran dengan perencanaan, tindakan, observasi/pengamatan, dan refleksi hasil belajar pada aspek psikomotorik pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik 5 siswa atau 33,33% dan kriteria sangat baik sebesar 66,67% atau 10 siswa.

PEMBAHASAN

Dari penjelasan di atas maka pada siklus II terdapat 15 siswa yang dinyatakan tuntas belajarnya dan tidak ada siswa yang dinyatakan belum tuntas belajarnya. Keberhasilan proses pembelajaran lari 60 m dengan menggunakan metode permainan memindahkan bola dapat terlihat pada indikator-indikator yang mengalami peningkatan hasil belajar aspek psikomotorik. Lembar pengamatan aspek Psikomotor pada kondisi awal sebesar 13,33% atau 2 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 66,67% atau 10 siswa dan pada siklus II, persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 100% atau 15 siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran menggunakan model aspek penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan keaktifan kecepatan lari 60 m pada siswa kelas V semester I tahun pelajaran 2013/2014 di SDN 3 Ngerdani Kecamatan Dongko Kabupaten Trenggalek. Hal ini dapat dibuktikan dengan Peningkatan keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada kondisi awal sebesar 13,33% atau 2siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 66,67% atau 10 siswa dan pada siklus II, persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 100% atau 15 siswa.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan penyusun sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain selayaknya guru perlu adanya inovasi dan kreatifitas dalam penyampaian materi di dalam proses pembelajaran, perlu diadakanya penelitian sejenis pada materi pembelajaran lain dengan memperhatikan faktor-faktor terkait dalam proses pembelajaran, pembudayaan beraktifitas jasmani perlu adanya dukungan dari berbagai pihak guna mengoptimalkan peningkatan kemampuan siswa, dan pihak terkait memperbaharui sarana dan prasarana berikut alat alat olahraga sehingga semua siswa dapat mempergunakan fasilitas olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Andang, Ismail. 2009. *Educatations Games; Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi.Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arma, Abdullah, & Manaji, Agus. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan jasmani. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan, Dirjen Dikti, Depdikbud*.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Untuk Sekolah Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dikdasmen
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004, StandarKompetensi, Mata Pelajaran Pendidikan Jasmai SD/MI*. Jakarta: Depdiknas.
- Fadjar. 2014. *Pengaruh Permainan Hijau Hitam Terhadap Peningkatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih*. Skripsi tidak diterbitkan. Palembang: UNSRI.
- Hamdani, 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia,
- Hartati. 2012. *Atletik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1*. Semarang :Universitas Negeri Semarang.
- Kosasih, Engkos,. 1992. *Olah raga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Mochamad. Djumidar & Widya, A. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Nadisah, Mattew. 1992. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Pakhisah, Siti. 2010. *Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang melalui Pendekatan Bermain pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri Karang Sari*

- Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo*. Skripsi tidak diterbitkan. UNY: FIK.
- Rosyidi, Nasir,. 1983. *Pedoman Olah raga*. Solo: Tiga Serangkai
- Rusli, Ibrahim. 2001 *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sagala, Syaiful. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Subagyo, Irianto. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Wawan,. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan jasmani Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sujiono, B. 2010. *Bermain kreatif*. Jakarta: Indeks
- Sukadiyanto. 2003. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. 2000. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika Solo.
- Sukirno. 2012 *Psikologi Olahraga dan Kepeleatihan*. Palembang: CV Dramata Kreasi Media
- Sunaryo, Basuki, 1979. *Atletik I*. Depdikbud. Jakarta : Garuda Maju Cipta.
- Suprijono, Agus. 2011. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutomo., dkk., 1998. *Profesi Kependidikan*. Semarang: CV. IKIP Semarang Perss.
- Suryobroto, Agus. S. 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*, Yogyakarta : FIK UNY.
- Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progesif*. Jakarta: Kencana.