

MODEL PENGEMBANGAN LARI SPRINT UNTUK SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN TANJUNG MULIA

Fajar Sidik Siregar¹⁾, Devi Catur Winata²⁾, dan Andi Nur Abady³⁾

^{1),2),3)}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna
email: fajarsiregar1988@gmail.com

Abstrak

Tujuan jangka panjang dari penelitian adalah ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang terjadi selama ini dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan Jasmani di sekolah yang selama ini masalah yang terjadi dilapangan, baik itu berupa metode mengajar guru yang selalu monoton sehingga siswa tidak tertarik dengan pelajaran olahraga maupun sarana dan prasara yang tidak disediakan di sekolah sehingga penelitian ini mampu untuk menjadi jawaban setiap masalah yang terjadi dilapangan, dan dari penelitian ini dapat mengeluarkan CD-RW untuk di berikan kepada guru olahraga di SD untuk menambah bahan ajar dalam proses pembelajaran. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pembelajaran lari *sprint* pada Siswa kelas V SD se-kelurahan Tanjung Mulia Hilir yang berada di daerah Medan Deli Sumatera Utara adapun SD yang berada di kelurahan Tanjung Mulia Hilir adalah: 1. SD Swasta Bina Guna Medan, 2. SD Swasta Karya Bakti Medan, 3. SD Swasta Amal Bakti II Medan, 4. SD Swasta Yayasan Perguruan Asuhan Medan dan 5. SD Swasta Bina Satria Medan. Tahap awal penelitian ini memberikan tes kepada siswa kelas V SD yang menjadi mitra dalam penelitian ini, lalu diberikan pengembangan pembelajaran lari kepada siswa yang pengembangan tersebut telah di sahkan oleh para ahli pakar di bidang atletik khususnya lari *sprint*, namun sebelum pengembangan ini di berikan kepada siswa SD se-kelurahan Tanjung Mulia Hilir maka akan di ujicoba kelompok kecil dahulu di SD yang berada di kelurahan Brayan Bengkel agar mampu menekan kesalahan yang terjadi pada saat penelitian.

Kata Kunci : pengembangan model , lari *sprint*

Abstract

A long-term goal of this research is expected to resolve a problem that occurs during the time in the world of education especially of physical education at school that had problems that occur in field, be it in the form of a teacher teaching method always a monotone so that students are not interested in the lessons as well as sports facilities and prasara which is not provided at the school so that the research was able to be the answer to every problem that occurs in field, and from this research can be eject the CD-RW drive to give to the teacher olahraga in SD to add learning materials in the process of learning. The specific purpose of this research is to develop a model of learning run *sprint* on grade V SD the village of Tanjung Mulia Hilir which is located in Medan Deli Sumatera Utara as for the elementary school which is located in the village of lower Noble Promontory are: 1. SD Swasta Bina Guna Medan, 2. SD Swasta Karya Bakti Medan, 3. SD Swasta Amal Bakti II Medan, 4. SD Swasta Yayasan Perguruan Asuhan Medan and 5. SD Swasta Bina Satria Medan. The early stages of this research tests to the students of classes V SD partners in research and development is given to students who run learning development costs have been passed on by experts in the field of Athletics experts especially run *Sprint*, however, before the development is given to students-the village of Tanjung Mulia

Downstream will be on trial first in the primary small group who were in the neighborhood Brayan Workshop to suppress errors that occur at the time of research.

Keywords: *model development, running sprint*

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan model Pembelajaran lari *sprint* pada siswa sekolah dasar kelas V SD se-kelurahan Tanjung Mulia yang berjumlah 5 Sekolah Dasar dengan jumlah siswa 115 orang dengan jumlah guru olahraga 10 orang. Model Pengembangan yang akan diberikan kepada siswa ada 10 bentuk pembelajaran yang telah di modifikasi dan dikembangkan oleh peneliti sesuai dengan karakteristik siswa dan sarana prasarana disekolah yang mendukung dalam penelitian ini

Dari pengembangan ini diharapkan mampu untuk mengatasi masalah yang selama ini di alami oleh beberapa guru olahraga dengan segala fasilitas dan karakter siswa yang berbeda-beda. Karena selama ini yang terjadi dilapangan baik siswa maupun guru dalam melakukan proses pembelajaran dengan materi lari *sprint* masih kurang menarik perhatian dan minat siswa masih banyak siswa yang melakukan dengan tidak baik terbukti dari data di SD Bina Guna Medan siswa kelas V dari jumlah siswa 20 hanya 10 (50%) siswa yang tuntas dan yang tidak tuntas 10 (50%), SD Karya Bakti Medan dengan jumlah siswa 25 orang hanya 15 (60%) yang tuntas dan 5 (40%) tidak tuntas, SD Amal Bakti Medan dengan jumlah siswa 25 orang hanya 10 (40%) Jumlah siswa yang tuntas dan yang tidak tuntas 15 (60%) siswa, SD yayasan Perguruan Asuhan dengan jumlah

siswa 20 orang hanya 10 (50 %) siswa yang tuntas dan 10 (50%) siswa yang tidak tuntas dan SD Bina Satria dengan jumlah siswa 25 jumlah siswa yang tuntas hanya 10 (40%) ,yang tidak tuntas 15(60%).

Berdasarkan observasi di nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) di seklah SD tersebut 70 dan dapat di rata-ratakan jumlah siswa yang tuntas tidak mencapai ketuntasan yang telah ditetapkan yaitu sekitar 85% dari jumlah siswa dalam satu kelas. Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai persentase penilaian hasil ≥ 70 , maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai. (Suryobroto, 2009 : 129)

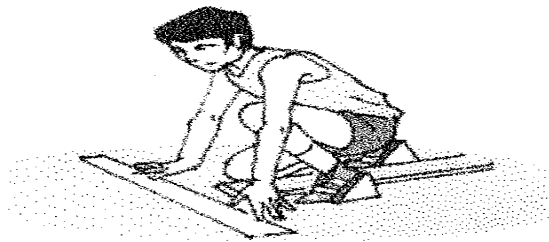
KAJIAN PUSTAKA

Konsep Lari Sprint

Menurut Muhajir (2007:42) lari *Sprint* merupakan salah satu nomor lari, yang harus menempuh jarak tertentu (100m, 200 m, 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin. Dalam perlombaan lari cepat (*sprint*) ada yang dilakukan tanpa melalui rintangan, dan ada yang melalui rintangan, serta ada yang dilakukan dengan cara bersambung / beranting (*estafet*).

1. Sikap Saat Start,

Menurut Roji (2007:74) Dalam perlombaan lari jarak pendek (*sprint*), teknik start yang umum digunakan adalah: "Start Jongkok (*Crouching Start*).



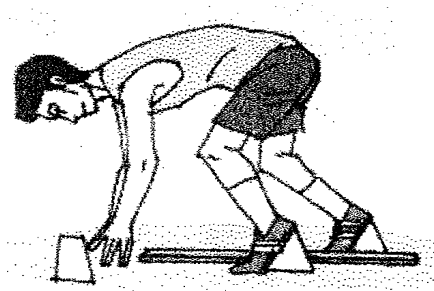
Gambar 1. Sikap Start

Sumber : Roji, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas V, (Jakarta: Erlangga, 2007)

2. Pada aba-aba "Siaap"

Segera mengangkat pinggul pada hitungan ke 3, cara melakukannya Angkat panggul keatas

bersama kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak dan pandangan ke depan.



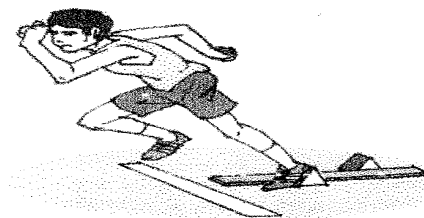
Gambar 2. Gerakan aba-aba siap

Sumber : Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas V*, (Jakarta: Erlangga, 2007)

3. Pada saat aba-aba "Ya" atau bunyi pistol

Siswa segera menjejakkan kaki depannya ke start blok dan mengangkat serta mengayun kaki belakang ke depan. Bersamaan

dengan itu, segera badan di dorong kedepan dengan sebelah tangan, lengan diayun ke depan dan lengan yang lain diayun kebelakang dan kaki kiri dengan kuat menolak pada stat *block* atau tanah.



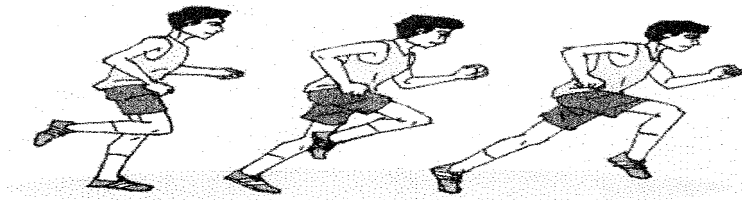
Gambar 3. Gerakan pada saat aba-aba "Ya"

Sumber : Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas V* (Jakarta: Erlangga, 2007)

1. Sikap saat berlari

Pada saat sikap lari cepat yang harus dipahami dan dikuasai, serta dapat dilakukan dengan benar, cepat, tepat, luwes, dan lancar oleh para murid-murid SD, antara lain adalah lari dengan ujung kaki, lutut atau

paha diangkat tinggi, badan condong ke depan, berat badan terpusat pada pinggang, ayunan tangan dari belakang ke depan disesuaikan dengan kecepatan gerakan langkah kaki, Semua otot rileks, pandangan dan badan condong ke depan



Gambar 4. Posisi badan, kaki, ayunan tangan, dan pandangan

Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007)

2. Sikap saat memasuki garis finish.

Adapun teknik memasuki garis finish ada 3 cara yaitu

a. Lari terus tanpa mengubah sikap lari

b. Merebahkan badan kedepan bersamaan kedua lengan diayun lurus kebelakang (*the launge*)

c. Memutarakan dada kesalah satusisi dengan mengayunkan lengan kanan atau kiri kedepan hingga salah satu bahu menuju kedepan (*the shrug*)



Garnbar 5. Sikap saat memasuki garis finish

Sumber : Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007)

Jadi lari *sprint* adalah lari yang dilakukan secepat-cepatnya dengan mengerahkan segala kemampuan semaksimal mungkin. Dengan teknik yang harus dipahami dan dikuasai, yaitu teknik start, teknik lari, teknik melewati garis finis.

2.1.Konsep Model Yang Dikembangkan

Berikut adalah bentuk dan konsep tindakan permainan lari *sprint* dengan menggunakan alat yang sederhana. Permainan Mencari

Pasangan. Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Guru memberikan intruksi apabila mendengar peluit dan satu isyarat dengan mengajukan tangan diatas dengan isyarat jari menunjukkan angka
2. Setelah guru memberikan isyarat peluit dan angka maka siswa dengan otomatis bergerak sesuai dengan isyarat berapa angka yang diberikan oleh siswa
3. Siswa berlari mencari pasangan yang diinginkan oleh guru sampai bentuk satu regu.
4. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kecepatan, kelincahan dan ketetapan pada dalam melakukan gerak dasar lari.



Gambar 6. Permainan mencari pasangan

sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas negeri Yogyakarta. 2010)

2). Permainan Mangga Manggis

Cara permainan:

1. Setelah membentuk grup atau regu masing-masing regu dibariskan kebelakang dan terdiri dari 2 kelompok
2. Bahwa jika guru menyebutkan nama salah kelompok maka kelompok yang satunya akan berlari mengejar kelompok yang tidak disebut.
3. Siswa akan berlari menyelamatkan diri karna jika tertangkap maka siswa akan diberi hukuman menggendong teman yang menangkap
4. Tujuan dari permainan ini melatih kecepatan, ketetapan dan kelincahan dalam melakukan gerak dasar lari.



Gambar 7. Permainan Mangga Manggis

sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2010)

3). Permainan bentuk M

Cara permainan nya adalah :

1. Bariskan siswa berbanjar kebelakang sesuai dengan kelompoknya masing- masing
2. Siswa diberi tugas untuk berlari mengangkat paha diarea yang berwarna merah, dan siswa menendang pantat di area yang berwarna biru
3. Setelah siswa menyelesaikan tugas untuk mengangkat paha dan dan menendang pantat maka siswa

berlari lurus kebarisannya dan diikuti oleh siswa lainnya.

4. Tujuan permainan ini adalah untuk melatih kekuatan otot paha dan otot tungkai, melatih ketetapan dan kelincahan dalam melakukan gerak dasar lari.
5. Peraturan dari permainan ini jika salah satu kelompok ada yang melakukan tidak sesuai dengan peraturan maka akan di beri hukuman.



Gambar 8. Siswa sedang bermain

Sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2010)

4). Permainan kotak rintangan

Cara permainannya adalah :

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Siswa berlari melompati kotak dan kembali kebarisan dengan berlari lurus secepat mungkin
3. Peraturan permainan ini jika salah satu kelompok kalah maka kelompok tersebut berlari bolak-balik sebanyak 4 kali

4. Tujuan dari permainan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot paha dan otot tungkai, melatih kecepatan dan kelincahan dalam melakukan gerak dasar lari.
5. Peraturan permainan ini bahwa kelompok yang terlambat atau kelompok yang kalah akan mendapat hukuman sesuai dengan kesepakatan bersama.



Gambar 9. Permainan kotak rintangan

Sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2010)

5). Permainan kun bergoyang

Cara permainan ini adaah sebagai berikut:

1. Siswa dibaris kan sesuai dengan kelompoknya masing-masing
2. Guru memberikan arahan kepada siswa
3. Siswa melompati kotak yang ada di sesuai dengan kotak tersebut lalu mereka berlari sejauh 5 m dan berputar mengelilingi kun yang ada di depan lalu berlari lurus kembali kebarisan yang paling belakang dan

prang yang didepan memasuki area permainan

4. Bagi kelompok yang kalah maka akan di beri hukuman.
5. Tujuan permainan ini adalah untuk melatih kecepatan dan meningkatkan kekuatan otot tungkai pada saat berlari kaki mampu melakukan tolakan agar badan melaju kedepan dilakukan berulang kali dengan kedua kaki silih berganti sebagai kaki tumpuan.



Gambar 10. Permainan kun bergoyang

Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

6) *Sprint Hurdle*

Cara permainannya :

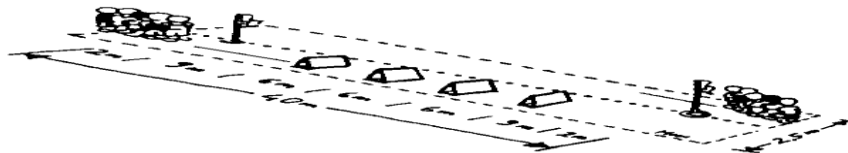
1. Siswa dibariskan dilapangan sesuai dengan kelompok masing-masing
2. Kelompok pertama dibagi menjadi dua kelompok kecil, kelompok

pemberi dan kelompokk penerima, kelompok pemberi berlari melompati kardus membawa gelang sementara kelompok penerima berlari sprint kedepan dan memberikan gelang kepada

kelompok pemberi begitulah seterusnya

3. Permainan ini secara kompetisi dan bagi kelompok yang kalah akan mendapat hukuman
4. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekuatan, kelincahan dan

melatih ayunan lengan agar selaras dengan tungkai maka pada permainan ini diberikan gelang saat berlari agar siswa mampu mengayunkan dan menggerakkan siku dan jari-jari tangan agar dikepal.



Gambar 11. Permainan *Sprint Hurdle*

Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*)

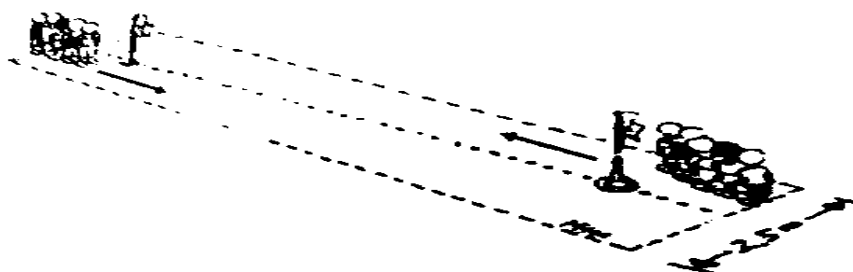
- 7). Permainan lompat kardus

Cara bermainnya adalah:

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Setiap kelompok dibagi menjadi dua kelompok lagi dibariskan di dua sisi depan
3. Barisan yang paling depan harus melewati kardus didepan dengan cara melompat dua kali lalu sprint ke depan
4. Setelah sampai siswa pertama sprint maka siswa berikutnya juga

melakukan gerakan yang sama melompati kardus lalu sprint kedepan begitu seterusnya.

5. Peraturannya jika kelompok yang lebih dulu menyelesaikan permainan ini adalah kelompok yang berhasil dan kelompok yang melakukannya terlambat maka akan mendapat hukuman
6. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerak dasar lari.



Gambar 12. Permainan lompat Kardus

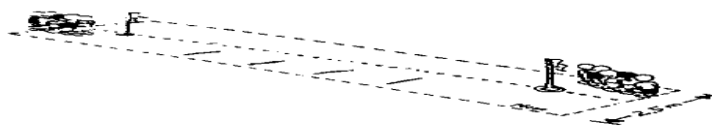
Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

- 8) Permainan Lari Karpas

Cara bermainnya adalah:

1. Siswa dibariskan sesuai kelompoknya

2. Setiap kelompok dibagi menjadi dua bagian agar dibariskan di dua titik didepan
3. Siswa harus berlari dengan menapaki karpet yang telah diberi jarak agar kaki jangkauan mereka lebih lebar
4. Setelah sampai di kelompok yang telah dibagi maka siswa berlari dibelakang dan siswa yang berada dibarisan depan berlari sama seperti siswa sebelumnya
5. Permainan ini berkompentisi jadi bagi kelompok yang melakukan dengan cepat dan baik kelompok tersebut yang akan menjadi pemenangnya dan bagi kelompok yang tidak melakukan dengan baik maka akan mendapat hukuman
6. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak dasar lari yaitu gerakan tungkai, gerakan lengan dan posisi badan saat berlari.



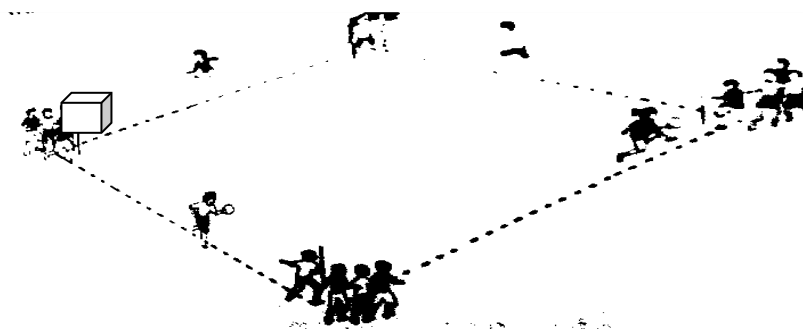
Gambar 13. Permainan lari Karpet

Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

Permainan Segi Empat Rintangan

Cara bermainannya adalah :

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Siswa harus berlari di area segi empat dimana ada area yang siswa berlari lurus dan ada yang berlari melompati kardus
3. Siswa melakukan secara bergantian dan melakukan secara benar
4. Permainan ini permainan berkompentisi dengan peraturan jika seluruh kelompok dapat melewati rintangan dan dapat melewati area yang disediakan maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya namun yang terlambat akan mendapat hukuman
5. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak dasar lari yaitu gerakan tungkai, gerakan lengan dan posisi badan saat berlari.



Gambar 14. Permainan Segi Empat Rintangan

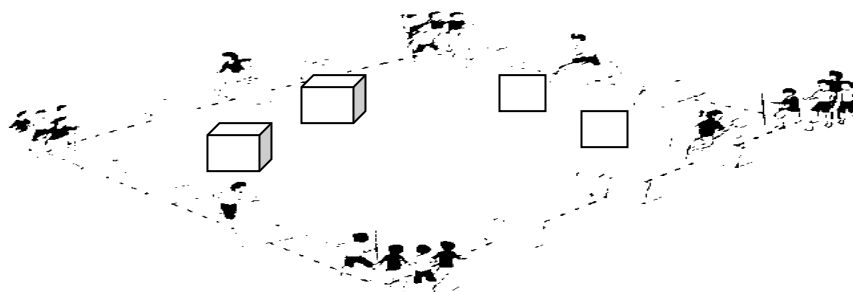
Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

10). Permainan segi empat rintangan campuran. Cara permainannya adalah:

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Siswa berlari secara bergantian melewati area segi empat dimana ada area yang harus di lewati dengan beberapa rintangan ada yang dengan kotak dan ada yang dengan karpet
3. Siswa berlari melompati kotak dan menapakkan kaki dikarpet tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih siswa bergerak reflek dan melatih koordinasi

4. Permainan ini secara berkompetisi bagi kelompok yang melewati permainan dan area yang telah di tentukan dengan baik dan dengan benar maka kelompok tersebut pemenangnya dan sebaliknya bagi kelompok yang tidak dapat menyelesaikan permainan ini dengan baik maka akan dihukum.

5. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerak dasar lari yaitu gerak tungkai, gerakan lengan dan sikap badan saat berlari



Gambar 15. Permainan Segi Empat Rintangan Campuran

Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

METODE PENELITIAN

Langkah-langkah dalam penelitian pengembangan dengan

materi pembelajaran lari *Sprint* pada siswa Sekolah Dasar kelas V, langkah-langkah yang diuraikan secara jelas

telah dimodifikasi dan diselaraskan dengan tujuan dan kondisi penelitian yang sebenarnya. Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran dibuat agar dapat memberikan tuntunan secara jelas dalam pelaksanaan penelitian pengembangan.

Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran terkait dengan strategi pembelajaran yang akan direncanakan dan disusun secara sistematis, agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Dalam proses pembelajaran, perencanaan dan penyusunan model pembelajaran merupakan faktor yang menentukan keberhasilan sebuah program. Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi gerak dasar melempar untuk siswa Sekolah Dasar.

Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam lari *Sprint* dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Dari kanan ke kiri atau dengan satu atau kedua tangan
2. Dari sikap berdiri, jongkok atau dengan ancang-ancang
3. Menggunakan bola berekor dan bola plastik
4. Jauh, tinggi, atau jauh-tinggi
5. Dalam bentuk melempar keatas, samping dan keatas
6. Sendiri atau berpasangan dan berkelompok
7. Bersama yang lain atau melawan orang lain

Teknik analisis data merupakan langkah penting dalam kegiatan

penelitian dan pengembangan untuk mengkaji hasil data yang telah diperoleh sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan disesuaikan dengan jenis data yang dikumpulkan.

Analisa data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan analisa deskriptif kuantitatif. Semua data yang terkumpul dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang secara kuantitatif dipisahkan menurut kategori untuk mempertajam penilaian yang selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisa data dilakukan terhadap tinjauan para ahli sebagai hasil *expert judgement*, selain itu data kualitatif berupa masukan dan saran juga dikelompokkan dan dianalisis yang hasilnya dipergunakan untuk revisi produk pengembangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pengembangan Model

Hasil pengembangan pembelajaran lari sprint pada siswa sekolah dasar ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar lari sprint yang dimodifikasi serta diaplikasikan dalam bentuk-bentuk model pembelajaran.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Secara keseluruhan terdapat tiga tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu :

- a. Seberapa intens pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi gerak dasar lari sprint sejalan dengan karakteristik implementasi kurikulum seperti yang telah dirumuskan

- b. Seberapa penting pengembangan pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan menggunakan peralatan-peralatan sederhana siswa Sekolah Dasar.
- c. Kendala dan dukungan apakah yang dijumpai dalam model pembelajaran gerak dasar lari sprint.

Berdasarkan tujuan umum tersebut maka peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan wawancara yang mendalam (*in-depth interview*) kepada guru pendidikan jasmani serta melakukan survei karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan menjajaki lebih dahulu karakteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilakukan penelitian pengembangan model pembelajaran lari sprint. Hal tersebut untuk mengetahui seberapa penting model pembelajaran gerak dasar lari yang akan dikembangkan oleh peneliti.

Penelitian yang dilakukan kepada siswa dilaksanakan pada hari Senin, 5 Februari 2018, dimana analisis kebutuhan bentuk angket di Sekolah Dasar yang ada di kelurahan Tanjung Mulia yang pertama di SD Swasta Bina Guna Medan pada 20 orang siswa kelas V Hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (1) 100 % siswa sangat suka dengan pelajaran olahraga, (2) Lebih dari 60 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk-bentuk permainan, (3) lebih dari 80 % siswa lebih suka pelajaran olahraga dengan konsep lari, (4) 84 % siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran gerak dasar lari (5) 80 % siswa sangat bosan apabila diberikan pelajaran lari.

Pada SD Swasta Karya Bakti Medan (1) 90 % siswa sangat suka dengan pelajaran olahraga, (2) Lebih dari 70 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk-bentuk permainan, (3) lebih dari 80 % siswa lebih suka pelajaran olahraga dengan konsep lari, (4) 82 % siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran gerak dasar lari (5) 80 % siswa sangat bosan apabila diberikan pelajaran lari. Di SD Amal Bakti II Medan dengan Hasil (1) 100 % siswa sangat suka dengan pelajaran olahraga, (2) Lebih dari 60 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk-bentuk permainan, (3) lebih dari 80 % siswa lebih suka pelajaran olahraga dengan konsep lari, (4) 84 % siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran gerak dasar lari (5) 80 % siswa sangat bosan apabila diberikan pelajaran lari tidak jauh dengan hasil angket dari 2 sekolah berikutnya yaitu SD yayasan Perguruan Asuhan Dan SD Bina Satria Medan hasil angket yang disebarkan pun tidak jauh beda dengan Sekolah sebelum nya siswa menyukai materi Olahraga dan tidak mendapatkan pengalaman lari dalam bentuk yang lain sehingga materi lari di sekolah hanya bersifat monoton.

Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

4.2. Efektifitas Model

a. Hasil Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil

Item model gerak dasar lari yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penggunaan alat-alat sederhana berupa Kotak, karpet warna warni, kun dan lingkaran yang digantung beserta angka merupakan bahan yang mudah didapat dinyatakan oleh para ahli sudah baik, namun bisa disesuaikan dan dibuat lebih banyak kombinasi permainan.
2. Item Model yang digunakan sebagian besar sudah cocok untuk siswa Sekolah Dasar kelas V tetapi ada model yang tidak efektif untuk digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari. Berdasarkan ujicoba kelompok kecil, para ahli memberikan evaluasi bahwa penggunaan model permainan 9 dan 10 dirasakan kurang efektif untuk digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari, karena terlalu sulit dan memakan banyak tempat, sehingga perlu dievaluasi oleh para ahli dan peneliti.
3. Para ahli menyatakan tingkat keamanan penggunaan alat berupa

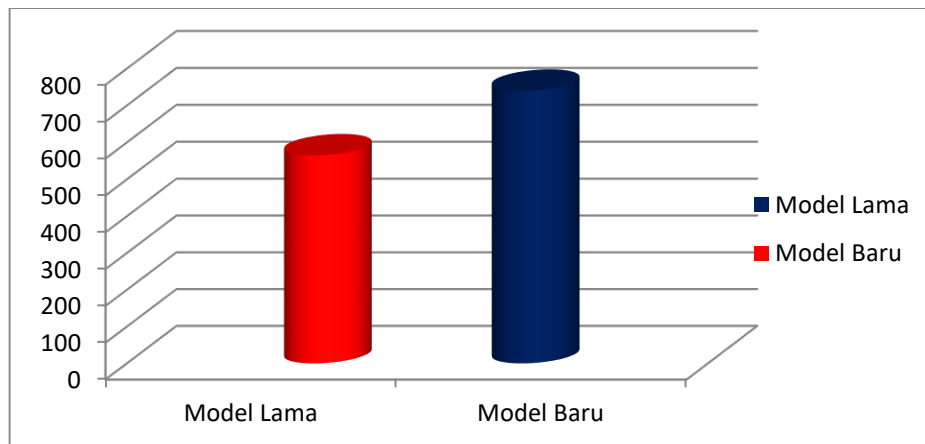
Kotak, karpet warna warni, kun dan lingkaran yang digantung beserta angka dalam pembelajaran gerak dasar lari untuk siswa kelas V Sekolah Dasar, sudah aman dan layak untuk digunakan.

4. Pengembangan item model gerak dasar lari untuk siswa kelas V Sekolah Dasar sudah cukup baik, tetapi perlu adanya rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sehingga memudahkan guru untuk melaksanakan model yang dikembangkan oleh peneliti.
5. Penyusunan pengembangan model dari mudah ke jenjang yang lebih sulit, para ahli menyatakan sudah tersusun dengan baik.
6. Antusiasme siswa akan mengalami peningkatan jika pembelajaran gerak dasar lari diberikan berupa item model-model yang tidak mengurangi inti pembelajaran itu sendiri.

Hasil ujicoba kelompok kecil yang dilakukan terhadap 10 model pembelajaran gerak dasar melempar yang dievaluasi oleh ahli, berdasarkan hasil analisis tiap-tiap model didapatkan item model 9 dan 10 sangat sulit dilaksanakan sehingga permainan ini tidak bisa digunakan. Berdasarkan hasil penelitian tahap satu diperoleh jumlah data = 1896. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran lama secara keseluruhan = $1896 : 900 = 0,82$ atau 82,2% dari kriteria yang diharapkan

Tabel 1. Perbandingan Sistem Model Pembelajaran Lama Dan Baru

Model Pembelajaran Lama	Aspek-aspek Penilaian	Model Pembelajaran Baru
1465	Urutan Pelaksanaan Gerakan	1896
58,5	Rata-rata	75

**Gambar 16.** Diagram Batang, Perbandingan Model Pembelajaran Lama dan Baru

b. Hasil tahap kedua/ujicoba kelompok besar

Setelah hasil pengembangan produk pembelajaran gerak dasar lari bagi siswa kelas V Sekolah Dasar diuji cobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 8 item model pembelajaran gerak dasar lari yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 100 siswa Sekolah Dasar Se-Kelurahan Tanjung Mulia.

Berdasarkan hasil penelitian tahap dua diperoleh jumlah data = 2187. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran lama secara keseluruhan **19268**: $2187 = 8,8$ atau 88% dari kriteria yang diharapkan.

Tabel 2. Tingkat Kelulusan Siswa Menguasai Materi Pembelajaran Gerak Dasar Lari

Nilai	Kategori	Makna
≥ 80	Sangat Baik	LULUS
60-79	Baik	LULUS
30-59	Cukup	TIDAK LULUS
30-39	Kurang	TIDAK LULUS
< 29	Sangat Kurang	TIDAK LULUS

Hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran gerak dasar lari gerak dasar lari efektif diberikan kepada siswa kelas V Sekolah Dasar.

Pembahasan Produk

Berdasarkan perolehan angka pada tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran gerak dasar lari sangat efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi gerak dasar lari sprint. Persentase yang diperoleh dari analisis data adalah 88%. Hal ini berarti masih beberapa kelemahan yang harus diperbaiki pada penelitian yang mendatang yaitu sekitar 22% target belum tercapai hal ini dimungkinkan perlu adanya revisi pada bagian tertentu antara lain :

- 1) Menambahkan item model dan kombinasi pembelajaran gerak dasar lari yang lebih banyak
- 2) Lapangan yang dimiliki oleh sekolah sangat terbatas, perlu adanya inovasi dan strategi guru pendidikan jasmani supaya pembelajaran ini berjalan lebih efektif dan efisien.
- 3) Alat-alat yang digunakan bisa dimodifikasi dan ditambah lagi untuk memperkaya gerak siswa
- 4) Karakteristik dan pemahaman siswa, mengharuskan guru memberikan penjelasan kepada siswa untuk mempelajari gerak-gerak multilateral

Pembahasan Produk

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membantu siswa untuk meningkatkan serta tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi gerak dasar lari untuk siswa Sekolah Dasar kelas V. Model pembelajaran ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan anak dalam aktivitas gerak, dimana secara psikologis anak-anak kelas V Sekolah Dasar sangat senang dengan aktivitas gerakan yang dirangkai dengan permainan dan media pembelajaran yang menarik , maka dalam model ini penerapannya dilakukan dengan prinsip permainan, dengan dasar pengembangan dasar lari.

Hasil ujicoba kelompok besar penggunaan model pembelajaran gerak dasar lari ini ternyata menghasilkan 88% dari target yang diharapkan, artinya model ini sudah efektif untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran gerak dasar melempar untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Subyek yang diambil dalam penelitian adalah sekolah yang belum memiliki sarana prasarana olahraga yang memadai. Hal ini memberikan satu pandangan bahwa ketika model ini diterapkan di Sekolah yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap, maka pelaksanaannya akan lebih baik dan sempurna lagi.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain :

- 1) Memberikan pemahaman gerak bagi peserta didik

- 2) Memperkaya gerak multilateral bagi siswa.
- 3) Siswa menjadi lebih aktif, gembira dan antusias
- 4) Pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih menarik
- 5) Menumbuhkan sikap kejujuran serta keberanian.
- 6) Mempermudah guru pendidikan jasmani mengajar gerak dasar melempar.
- 7) Item model ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit
- 8) Peserta didik juga dituntut untuk berpikir secara cepat, tepat.
- 9) Waktu yang digunakan bisa dimanfaatkan secara optimal

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok

kecil dan ujicoba kelompok besar serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan pengembangan model pembelajaran Lari ini siswa dapat meningkatkan penguasaan gerak, kemampuan belajar secara efektif dan efisien.
2. Melalui pengembangan model pembelajaran ini, dapat membantu para guru pendidikan jasmani bisa mengajarkan siswa gerak-gerak multilateral.

Saran

Produk pengembangan ini adalah model pembelajaran gerak dasar lari dapat digunakan sebagai model mengajar oleh guru sekolah dasar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan berbagai situasi, kondisi dan sarana dan prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

- Lia Lumintuarso. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Bandung
- Roji. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII. Erlangga: Jakarta.