

Upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jatisari Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali

Sudarisman^{a,1,*}

^aSD Negeri 2 Jatisari, Jatisari Sambi, Boyolali 57376, Indonesia

¹sudarsiman06@admin.belajar.id*

* corresponding author

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel

Received: 20 Maret 2023

Revised: 28 Mei 2023

Accepted: 1 Juli 2023

Kata Kunci

Lari

Lari cepat

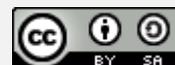
Sekolah Dasar

PTK

ABSTRAK

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dan fairplay) dari pembiasaan pola hidup sehat. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu hasil pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jatisari masih dibawah harapan guru, metode pembelajaran yang sering digunakan guru hanya menggunakan metode demonstrasi, metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa. Metode pembelajaran yang berdampak pada menurunnya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Jatisari, Kecamatan Sambi, Kabupaten Boyolali, Propinsi Jawa Tengah. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus sampai Nopember 2022 pada kelas V yang berjumlah 7 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu salah satu jenis penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Desain penelitian yang digunakan adalah desain perencanaan yang berisi rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui bermain, tindakan yang berisi kegiatan yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan dan peningkatan kegiatan pembelajaran, observasi yaitu pengamatan atas perubahan tindakan yang dilakukan, refleksi yaitu peneliti mengkaji dan melihat atas hasil tindakan yang dilakukan. Hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas lima SD Negeri 2 Jatisari. Permainan yang dilakukan yaitu permainan hijau hitam, lari masuk ban, lari meletakkan kardus dan lari zig-zag terbukti dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa. Hasil akhir pada siklus kedua pertemuan kedua menunjukkan motivasi 100% anak kategori baik. Kerjasama 86% anak kategori baik, 14% anak kategori cukup. Untuk perkembangan gerak lari cepat 86% anak kategori baik, 14% anak kategori cukup.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Sitasi Artikel: Sudarsiman, Ruhardi, R., Mutaqin, A., Nugraha, F., & Triyanto. (2023). Upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jatisari Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali. *Journal of basic learning and Thematic*, 1(2), 76-95.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dan fairplay) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pembelajaran lari cepat merupakan cara atau dasar – dasar yang harus dikuasai setiap siswa ketika akan melakukan lari cepat, karena dalam lari cepat dibutuhkan unsur – unsur kesegaran jasmani diantaranya reaksi, percepatan, kecepatan, kelincahan, power, keseimbangan, dan sebagainya. Selain itu, penekanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentukan dengan jarak. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna.

Gerak dasar lari cepat merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas V. Dalam praktik pembelajaran lari di sekolah, proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerak dasar lari cepat di SD Negeri 1 Besuki dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari cepat, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya. Metode tersebut diatas ternyata kurang efektif dilakukan untuk materi lari cepat, terlihat dari hasil belajar yang kurang optimal. Dikarenakan para siswa menganggap lari cepat adalah hal yang biasa mereka lakukan dalam kegiatan sehari – hari, sehingga ketika pembelajaran dilakukan siswa kurang bersemangat dalam melakukannya.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka untuk meningkatkan hasil gerak lari cepat, guru harus berinovasi dan mencari suatu pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Dalam memilih pendekatan pembelajaran harus sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar (SD) yaitu menyenangkan dan membuat siswa lebih aktif dalam belajar. Pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V SD adalah dengan pendekatan bermain.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jatisari Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali”, sehingga diharapkan dengan inovasi pendekatan pembelajaran tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Jatisari Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali, khususnya siswa kelas V. Berdasarkan uraian latar

belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu hasil pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jatisari masih dibawah harapan guru, metode pembelajaran yang sering digunakan guru hanya menggunakan metode demonstrasi, metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, minat belajar siswa terhadap pembelajaran lari cepat di SD Negeri 2 Jatisari Metode pembelajaran yang berdampak pada menurunnya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Jatisari, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali, Propinsi Jawa Tengah. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus sampai Nopember 2022 pada kelas V yang berjumlah 7 siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu salah satu jenis penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Desain penelitian yang digunakan adalah desain yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart yang dikutip Parjono, dkk (2007:22) bahwa penelitian tindakan kelas menggunakan empat komponen penelitian dalam setiap langkah, yaitu perencanaan yang berisi rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui bermain, tindakan yang berisi kegiatan yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan dan peningkatan kegiatan pembelajaran, observasi yaitu pengamatan atas perubahan tindakan yang dilakukan, refleksi yaitu peneliti mengkaji dan melihat atas hasil tindakan yang dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Jatisari pada bulan Juli s/d November 2022, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Siklus I

1) Siklus I Pertemuan 1

Penelitian pada Siklus I terdiri dari 2 pertemuan. Kegiatan tiap pertemuan meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a) Hasil Observasi Siklus I Pertemuan 1

(1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa pada tanggal 23 Agustus 2022, seperti hari biasanya pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, begitu siswa mendengar bel tanda pelajaran dimulai, mereka langsung keluar dari kelas untuk berganti pakaian. Setelah berganti pakaian mereka menuju halaman untuk memulai pelajaran, namun mereka heran begitu melihat bendera-bendera kecil yang ada di halaman. Mereka kemudian mendekati bendera-bendera tersebut dan bertanya, "Pak, bendera ini untuk apa?" Mereka begitu antusias, rasa ingin tahu mereka begitu besar, mereka tidak sabar untuk mengetahui materi apa yang akan diberikan guru dan apa yang akan mereka lakukan dalam pelajaran olahraga hari itu.

(2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan dalam tiga tahapan yaitu:

(a) Pengamatan saat pemanasan

Sebelum pelajaran dimulai siswa dibariskan untuk berdoa dan guru mengabsen mereka. Setelah itu guru menjelaskan tentang materi lari cepat yang akan diberikan kepada siswa. Mereka semakin penasaran mengapa materi lari cepat menggunakan bendera-bendera kecil. Rasa penasaran mereka terjawab saat dilakukan pemanasan dengan permainan Melewati Penjaga Pintu, ternyata bendera tersebut digunakan sebagai pembatas lapangan permainan. Mereka begitu bersemangat mengikuti permainan melewati penjaga pintu. Mereka berusaha melewati dua orang teman mereka yang bertugas sebagai penjaga pintu. Jika diantara mereka ada yang berhasil melewati penjaga pintu tanpa ada yang tersentuh sorak sorai mereka terdengar begitu keras. Mereka merasa senang mengikuti permainan ini. Suasana kegembiraan siswa saat permainan melewati penjaga pintu seperti terlihat pada gambar di halaman berikutnya.



Gambar 1. Suasana anak saat bermain melewati penjaga pintu

(b) Pengamatan saat inti pembelajaran

Permainan yang dilakukan pada inti pembelajaran adalah hijau hitam, yaitu siswa dibagi menjadi dua kelompok, hijau dan hitam. Jika guru memberi aba-aba hijau, maka kelompok hijau berlari ke arah depan sejauh 20 meter dan kelompok hitam berusaha untuk mengujanya, demikian sebaliknya. Begitu terdengar aba-aba hijau mereka langsung berlari dengan sekuat tenaga, kelompok hitam pun berusaha untuk mengujanya. Mereka kelihatan bersemangat dan ingin menunjukkan bahwa mereka adalah pemenang dari permainan ini. Tidak nampak kelelahan di wajah mereka, yang terlihat hanyalah senyum dan tawa yang tiada hentinya. Kegembiraan anak-anak tersebut dapat terlihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar 2. Suasana saat anak mengikuti pembelajaran inti

(c) Pengamatan saat pendinginan

Pada saat pendinginan dilakukan dengan permainan elang menangkap anak ayam. Satu siswa menjadi elang dan siswa lainnya menjadi ayam, dengan induk ayam berada di barisan paling depan untuk melindungi anak-anaknya dari terkaman elang. Pada permainan ini siswa masih terlihat bersemangat, mereka masih bermain dengan senangnya. Belum terlihat kelelahan di raut muka mereka. Suasana permainan elang menangkap anak ayam dapat di lihat seperti gambar di bawah ini.



Gambar 3. Suasana anak saat bermain elang menangkap anak ayam

(3) Pengamatan setelah pembelajaran

Meskipun pelajaran telah selesai, siswa masih berada di halaman dan tidak segera berganti pakaian. Mereka masih membicarakan pelajaran yang baru saja mereka ikuti. Beberapa anak masih terlihat mengulangi permainan yang mereka lakukan tadi. Kemudian guru menghampiri mereka dan membagikan angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada siklus pertama pertemuan pertama, dan hasilnya tersaji di tabel 1.

Tabel 1. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan pertama

No	Pertanyaan / Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Guru menjelaskan	7	100%	0	0%
2.	Guru menyenangkan	7	100%	0	0%
3.	Cara mengajar guru	5	71%	2	29%
	Siswa banyak				
	Suasana kelas lebih				
6.	Banyak hal-hal baru	7	100%	0	0%
7.	Waktu pembelajaran	6	86%	1	14%
8.	Aktivitas jasmani	4	57%	3	43%

Dari data angket tanggapan siswa diatas dapat diuraikan bahwa guru menjelaskan dengan jelas 7 anak (100%) menyatakan ya. Guru menyenangkan 7 anak (100%) menyatakan ya. Cara mengajar guru variatif 5 anak (71%) menyatakan ya, 2 anak (29%) menyatakan tidak. Pembelajaran lebih menyenangkan 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Siswa banyak memperoleh

kesempatan mencoba 4 anak (57%) menyatakan ya, 3 anak (43%) menyatakan tidak. Suasana kelas lebih meriah dan menyenangkan 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran 7 anak (100%) menyatakan ya. Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat 6 anak (86%) menyatakan ya, 4 anak (14%) menyatakan tidak. Aktivitas jasmani lebih banyak 4 anak (57%) menyatakan ya, 3 anak (43%) menyatakan tidak. Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 2. Hasil observasi kolaborator terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat pada siklus pertama pertemuan pertama

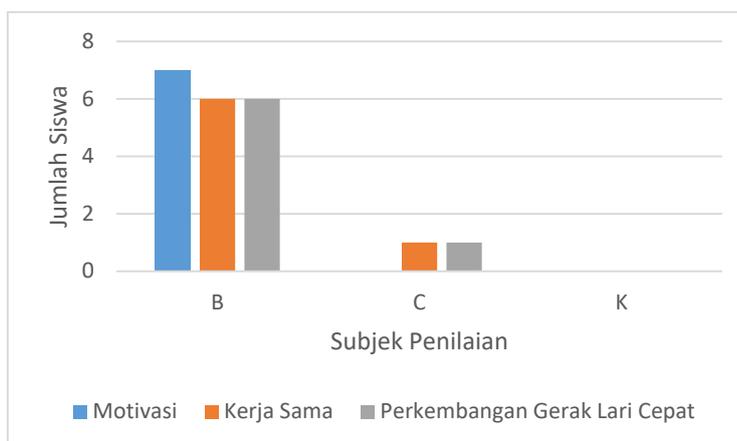
Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√		
2		√			√			√	
3	√			√			√		
4			√		√			√	
5	√			√					√
6		√				√		√	
7		√		√					√
Jumlah	3	3	1	4	2	1	2	3	2
Persentase	43%	43%	14%	56	29%	14	29	43	29%

Keterangan:

- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi sedang.
- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, dapat diuraikan bahwa motivasi anak sebanyak 3 siswa (43%) kategori B (baik), 3 siswa (43%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (14%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 4 siswa (56%) kategori B (baik), 2 siswa (29%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (14%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lari cepat 2 siswa (29%) kategori B (baik), 3 siswa (43%) kategori C (cukup), dan 2 siswa (29%) kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut diatas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 4. Hasil pengamatan Siklus I pertemuan pertama

(4) Refleksi

Melihat hasil pengamatan dan hasil penelitian yang diperoleh pada pertemuan pertama, maka peneliti melakukan refleksi dan evaluasi, hal yang perlu dijadikan perhatian pada pertemuan selanjutnya adalah :

- (a) Menurut pengamatan peneliti masih ada beberapa siswa yang kurang semangat saat mengikuti pelajaran. Hal ini disebabkan karena permainan yang diberikan masih dalam tingkatan yang sederhana dan belum menggunakan alat atau media lain. dan mengevaluasi agar pada pertemuan berikutnya memperoleh hasil yang lebih baik.
- (b) Berdasarkan hasil angket siswa masih perlu banyak yang ditingkatkan terutama siswa masih lebih cenderung memilih olahraga yang berkelompok atau bermain yang lebih aktif, sehingga guru perlu meningkatkan aktivitas dari tiap siswa.
- (c) Rencana Perbaikan: Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan – perbaikan pada pertemuan berikutnya, guna meningkatkan hasil pembelajaran yang lebih maksimal. Adapun hal – hal yang dilakukan antara lain:
 - i. Melakukan modifikasi permainan yaitu dengan menggunakan media belajar. Permainan yang akan di lakukan yaitu permainan lari masuk ban, sehingga diharapkan siswa akan lebih bersemangat, dan mampu meningkatkan kerjasama siswa.
 - ii. Peneliti memberikan penjelasan cara melakukan gerakan dengan benar agar kesalahan siswa dalam melakukan setiap gerakan berkurang.
 - iii. Siswa yang berdasarkan pengamatan pada pertemuan pertama dirasa kurang berhasil akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya.

b) Hasil Observasi Siklus I Pertemuan 2

Hasil penelitian pada pertemuan kedua diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran selesai.

(1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Begitu mendengar bel tanda pelajaran dimulai siswa kelas lima langsung keluar kelas untuk berganti pakaian. Dengan penuh semangat mereka segera berkumpul di halaman untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Namun mereka terkejut ketika melihat ban-ban bekas di halaman. Salah satu siswa bertanya, “Bu, ban motor itu untuk apa?” Bahkan ada siswa yang langsung bermain

menggunakan ban bekas tersebut. Namun guru segera membariskan siswa, untuk memulai pelajaran.

(2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan dalam tiga tahap yaitu:

(a) Pengamatan saat pemanasan

Setelah guru memberikan penjelasan tentang permainan yang akan dilakukan, siswa langsung bersorak dan sangat bersemangat sekali untuk mengikutinya. Permainan yang dilakukan yaitu permainan bintang beralih. Dalam permainan mereka berusaha untuk berpindah tempat ke lingkaran lingkaran yang telah disiapkan. Jika mereka tidak kebagian lingkaran yang ada di tepi mereka harus masuk ke lingkaran yang ada di tengah, itu berarti mereka mendapatkan hukuman yaitu menyanyi. Mereka begitu bersemangat, bahkan karena terlalu bersemangat mereka saling berbenturan dengan temannya untuk memperebutkan lingkaran yang ada di tepi. Meskipun sempat terjatuh namun mereka tetap tersenyum dan melanjutkan permainan sampai selesai. Kegembiraan mereka dapat terlihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar 5. Suasana anak saat mengikuti pemanasan

(b) Pengamatan saat inti pembelajaran

Pada pembelajaran inti anak melakukan permainan lari masuk ban, yaitu dengan cara sebuah ban diletakkan di ujung dari jalur setiap lintasan tiap kelompok, pelari pertama berlari menuju ban kemudian menrobosnya dan kembali lagi ke garis start untuk memberangkatkan pelari kedua dengan cara tepukan tangan. Demikian seterusnya sampai pelari terakhir, kelompok yang paling cepat melakukan permainan dianggap sebagai juara. Jika biasanya mereka tidak semangat mengikuti pelajaran, kali ini mereka tampak beda, mereka begitu antusias, penuh semangat dan nampak bergembira sekali. Begitu peluit dibunyikan pelari pertama langsung berlari sekuat tenaga menuju ban dan memasukkan tubuhnya, kemudian kembali lagi untuk memberangkatkan pelari berikutnya. Meskipun panas matahari membakar tubuh mereka, tidak mengurangi semangat dan kegembiraan mereka. Jika biasanya mereka malas-malasan mengikuti pembelajaran lari cepat, kali ini mereka benar-benar merasakan sesuatu yang beda, yang belum pernah mereka rasakan. Mereka tidak menampakkan tanda-tanda kelelahan sama sekali. Bahkan ketika permainan dihentikan mereka masih mencoba untuk berlari dan memasuki ban. Kegembiraan dan semangat anak-anak tersebut dapat di lihat pada gambar berikut.



Gambar 6. Suasana anak saat mengikuti pembelajaran inti

(c) Pengamatan saat pendinginan

Dalam melakukan pendinginan siswa bermain mencari pasangan, mereka bernyanyi sambil bertepuk tangan dan berputar. Saat lagu selesai dan guru meniup peluit sambil menyebutkan angka tertentu, mereka langsung berlari dan berebutan untuk mencari pasangan sesuai dengan angka yang diperintahkan oleh guru.



Gambar 7. Suasana anak saat pendinginan

(3) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa masih terlihat gembira. Mereka masih bercerita dengan teman satu kelas mengenai pelajaran yang baru saja mereka lakukan. Sama sekali tidak terlihat kelelahan pada mereka. Kemudian guru membagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan kedua, dan hasilnya adalah:

Tabel 3. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan kedua

No	Pertanyaan / Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Juml	%	Jumla	%
1.	Guru menjelaskan dengan jelas	6	86%	1	14%
2.	Guru menyenangkan	7	100%	0	0%
3.	Cara mengajar guru variatif	5	71%	2	29%
4.	Pembelajaran lebih menyenangkan	4	57%	3	43%
5.	Siswa banyak memperoleh	6	86%	1	14%
7.	Banyak hal-hal baru dalam	7	100%	0	0%
8.	Waktu pembelajaran terasa lebih	6	86%	1	14%
9.	Aktivitas jasmani lebih banyak	4	57%	3	43%

Dari angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada siklus pertama pertemuan kedua di atas, dapat diuraikan sebagai berikut: Guru menjelaskan dengan jelas 6 anak (86%) menyatakan ya. Guru menyenangkan 7 anak (100%) menyatakan ya. Cara mengajar guru variatif 5 anak (71%) menyatakan ya, 2 anak (29%) menyatakan tidak. Pembelajaran lebih menyenangkan 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Suasana kelas lebih meriah dan menyenangkan 4 anak (57%) menyatakan ya, 3 anak (43%) menyatakan tidak. Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran 7 anak (100%) menyatakan ya. Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Aktivitas jasmani lebih banyak 4 anak (57%) menyatakan ya, 3 anak (43%) menyatakan tidak.

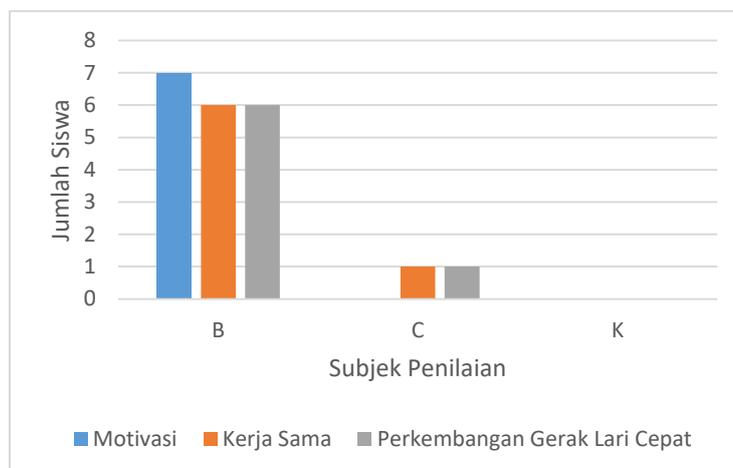
Tabel 4. Hasil observasi terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat pada siklus pertama pertemuan kedua

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√		
2			√	√			√		
3	√			√				√	
4		√			√			√	
5	√			√					√
6	√				√		√		
7		√		√				√	
Jumlah	4	2	1	5	2	0	3	3	1
Persentase	57	29	14	71	29	0%	43	43	14

Keterangan:

- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengankerjasama dan motivasi sedang.
- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Melihat tabel hasil observasi di atas, dapat diuraikan bahwa motivasi anak sebanyak 4 siswa (57%) kategori B (baik), 2 siswa (29%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (14%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 5 siswa (71%) kategori B (baik), 2 siswa (29%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lari cepat 3 siswa (43%) kategori B (baik), 3 siswa (43%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (14%) kategori K (kurang). Dari uraian tersebut diatas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 8. Hasil pengamatan Siklus I pertemuan kedua

(4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 2 maka peneliti mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki yaitu: kerjasama siswa lebih meningkat dibandingkan pertemuan 1, dan hasil evaluasi motivasi dan perkembangan gerak lari cepat masih ada 1 siswa (14%) kategori K (Kurang) dan 2 siswa (29%) untuk motivasi 3 siswa (43%) pada kategori C (cukup). Selain itu, berdasarkan hasil angket siswa masih ada beberapa siswa merasa evaluasi yang diberikan guru belum mampu diselesaikan dengan baik oleh siswa.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- Melakukan modifikasi permainan dengan menambah tingkat kesulitan. Perlu diterapkan permainan baru yang lebih variatif, dengan menggunakan alat atau media lain yang belum pernah digunakan sebelumnya dan mampu meningkatkan motivasi siswa, yaitu permainan lari meletakkan kardus.
- Peneliti memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan cara melakukan gerakan dengan benar agar kesalahan siswa dalam melakukan setiap gerakan berkurang.
- Melakukan pendekatan internal kepada siswa yang dirasa masih kurang berhasil, memberikan motivasi agar hasil belajarnya meningkat pada pertemuan berikutnya.

2. Siklus II

1) Siklus 2 Pertemuan 1

Hasil penelitian pada pertemuan pertama diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran selesai.

a) Hasil Observasi Siklus 2 Pertemuan 1

(1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Para siswa berlari dengan penuh semangat menuju halaman sekolah untuk mengikuti pelajaran olahraga. Wajah mereka begitu ceria, dan berharap pelajaran hari ini sama dengan pelajaran olahraga beberapa hari yang lalu. Karena guru belum juga hadir di halaman, mereka berlarian menuju kantor guru. Mereka tidak sabar untuk segera mengikuti pelajaran olahraga hari itu. Begitu sampai di depan pintu kantor mereka semakin terkejut karena melihat setumpuk kardus yang telah disiapkan oleh guru. Mereka masih penasaran untuk apa kardus-kardus tersebut.

(2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

(a) Pengamatan saat pemanasan

Begitu pelajaran dimulai, siswa langsung berbaris dan mendengarkan penjelasan tentang materi pelajaran hari itu. Begitu pemanasan di mulai dengan permainan betengan, mereka tampak bersemangat, suasana begitu gaduh dan tidak teratur, karena masing-masing kelompok ingin menguasai beteng lawan mereka. Mereka berlarian kesana kemari untuk mematikan lawan mereka dengan menyentuh badannya. Hingga akhirnya salah satu kelompok berhasil menguasai beteng lawan, mereka nampak gembira.



Gambar 9. Suasana anak saat mengikuti pemanasan

(b) Pengamatan saat inti pembelajaran

Rasa penasaran siswa terhadap kardus-kardus mulai terjawab, ternyata kardus-kardus tersebut digunakan sebagai alat pembelajaran dalam permainan lari meletakkan kardus. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, untuk berlomba meletakkan kardus di tempat-tempat yang sudah ditandai oleh guru. Masing-masing kelompok bekerjasama untuk meletakkan kardus-kardus tersebut. Mereka tampak bersemangat untuk memenangkan permainan ini. Tidak henti-hentinya terdengar teriakan dari masing-masing anggota kelompok. Suasana kompetisi dan persaingan benar-benar terlihat dalam permainan ini. Keseriusan mereka dalam mengikuti permainan dapat terlihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar 10. Suasana saat mengikuti pembelajaran inti

(c) Pengamatan saat pendinginan

Dalam permainan kucing mengejar tikus, semangat dan kegembiraan siswa masih terlihat. Seorang siswa yang bertugas menjadi kucing mengejar siswa lain yang bertugas sebagai tikus, sedangkan siswa lainnya menjadi pagar, untuk melindungi tikus dari sergapan kucing, dengan cara merendahkan tangan mereka, sehingga kucing tidak bisa masuk ke dalam lingkaran.

(3) Pengamatan setelah pembelajaran

Siswa masih berada di halaman, wajah mereka merah karena kepanasan. Namun tak sedikitpun mereka mengeluh. Bahkan mereka masih bercanda dengan teman satu kelas. Mereka membicarakan pelajaran yang baru saja mereka ikuti. Peneliti membagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus kedua pertemuan pertama, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus kedua pertemuan pertama

No	Pertanyaan / Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Guru menjelaskan dengan jelas	7	100	0	0%
2.	Guru menyenangkan	7	100	0	0%
3.	Cara mengajar guru variatif	6	86%	1	14%
4.	Pembelajaran lebih menyenangkan	5	71%	2	29%
5.	Siswa banyak memperoleh	6	86%	1	14%
7.	Banyak hal-hal baru dalam	7	100	0	0%
8.	Waktu pembelajaran terasa lebih	6	86%	1	14%
9.	Aktivitas jasmani lebih banyak	5	71%	2	29%

Dari angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada siklus kedua pertemuan pertama di atas, dapat diuraikan sebagai berikut: Guru menjelaskan dengan jelas 7 anak (100%) menyatakan ya. Guru menyenangkan 7 anak (100%) menyatakan ya. Cara mengajar guru variatif 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Pembelajaran lebih menyenangkan 5 anak (71%) menyatakan ya, 2 anak (29%) menyatakan tidak. Siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Suasana kelas lebih meriah dan menyenangkan 7 anak (100%) menyatakan ya. Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran 7 anak (100%) menyatakan ya. Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Aktivitas jasmani lebih banyak 5 anak (71%) menyatakan ya, 2 anak (29%) menyatakan tidak.

Tabel 6. Hasil observasi terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat pada siklus kedua pertemuan pertama

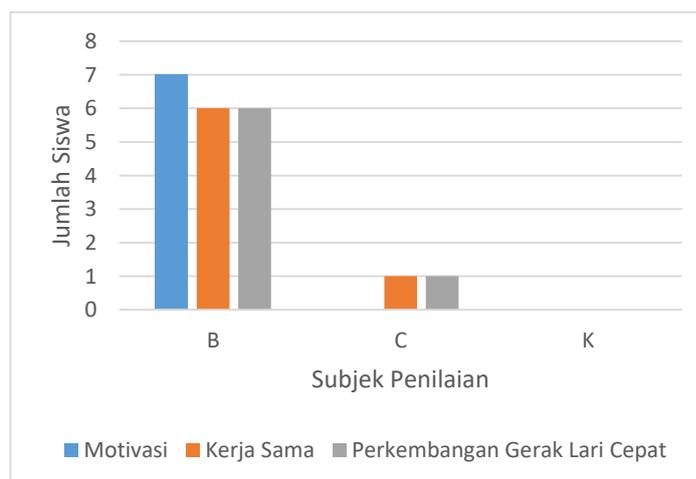
Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√		
2		√		√			√		
3	√			√				√	
4		√		√				√	
5	√			√					√
6	√				√		√		
7	√			√				√	

Jumlah	5	2	0	6	1	0	5	2	0
Persentase	71	29	0	86	14	0	71%	29	0%

Keterangan:

- a. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- b. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi sedang.
- c. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, dapat diuraikan bahwa motivasi anak sebanyak 5 siswa (71%) kategori B (baik), 2 siswa (29%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 6 siswa (86%) kategori B (baik), 1 siswa (14%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lari cepat 5 siswa (71%) kategori B (baik), 2 siswa (29%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Dari uraian tersebut diatas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 11. Hasil pengamatan siklus 2 pertemuan pertama

(4) Refleksi

Melihat hasil yang diperoleh pada siklus kedua pertemuan pertama, dan menurut hasil pengamatan, ternyata untuk motivasi siswa perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Peneliti kemudian melakukan refleksi dan evaluasi yang hasilnya adalah pada pertemuan selanjutnya perlu di adakan kompetisi secara beregu untuk lebih meningkatkan kerjasama dan motivasi siswa. Selain itu juga perlu di terapkan suatu permainan yang di dalamnya terdapat unsur variasi lari. Permainan yang akan di lakukan yaitu permainan lari zig-zag.

b) Hasil Observasi Siklus 2 Pertemuan 2

(1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pagi hari sebelum bel berbunyi siswa sudah berkumpul di halaman sekolah. Mereka telah siap untuk menerima pelajaran olahraga.

(2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

(a) Pengamatan saat pemanasan

Dalam permainan lempar teman dengan bola siswa terlihat begitu gembira. Mereka nampak bersemangat mengikuti permainan. Ada dua siswa di luar lapangan yang bekerja sama untuk melempar teman yang ada di dalam lapangan. Jika ada yang terkena lemparan bola, mereka keluar lapangan dan membantu untuk melempar bola kearah teman mereka yang ada di dalam lapangan. Sorak sorai mereka terdengar begitu meriah, mereka nampak riang dan gembira mengikuti permainan ini. Kegembiraan mereka terlihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar 12. Suasana anak saat mengikuti pemanasan

(b) Pembelajaran saat inti pembelajaran

Permainan yang dilakukan yaitu lari zig-zag sprint. Masing- masing kelompok berlomba untuk berlari zig-zag melewati kardus-kardus yang telah di tempatkan sedemikian rupa. Mereka tidak ingin kalah dalam permainan ini. Suasana kompetisi dan semangat mereka terlihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar 13. Suasana anak saat mengikuti pembelajaran

(c) Pengamatan saat pendinginan

Permainan yang dilakukan yaitu jawab pertanyaan. Mereka nampak bergembira mengikuti permainan ini. Mereka berusaha menjawab pertanyaan kelompok lain yang di sampaikan melalui nyanyian, kelompok yang tidak berhasil menjawab dengan kalimat dan nada nyanyian yang baik dianggap kalah. Kegembiraan siswa mengikuti permainan terlihat dalam gambar berikut.



Gambar 14. Suasana anak saat mengikuti pendinginan

(3) Pengamatan setelah pembelajaran

Suasana meriah masih terlihat di halaman sekolah, siswa masih berdebat tentang permainan yang baru saja mereka lakukan. Ada siswa yang beranggapan bahwa dialah pemenang dalam permainan tersebut, siswa yang lain pun tidak mau kalah. Mereka begitu bersemangat membicarakan pelajaran yang baru saja mereka lakukan. Hingga akhirnya guru membagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus kedua pertemuan kedua, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus kedua pertemuan kedua

No	Pertanyaan / Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Juml	%	Juml	%
1.	Guru menjelaskan dengan jelas	7	100%	0	0%
2.	Guru menyenangkan	7	100%	0	0%
3.	Cara mengajar guru variatif	6	86%	1	14%
4.	Pembelajaran lebih menyenangkan	7	100%	0	0%
5.	Siswa banyak memperoleh	6	86%	1	14%
7.	Banyak hal-hal baru dalam	7	100%	0	0%
8.	Waktu pembelajaran terasa lebih	7	100%	0	0%
9.	Aktivitas jasmani lebih banyak	6	86%	1	14%

Dari angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada siklus kedua pertemuan kedua di atas, dapat diuraikan sebagai berikut:

Guru menjelaskan dengan jelas 7 anak (100%) menyatakan ya. Guru menyenangkan 7 anak (100%) menyatakan ya. Cara mengajar guru variatif 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Pembelajaran lebih menyenangkan 7 anak (100%) menyatakan ya. Siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak. Suasana kelas lebih meriah dan menyenangkan 7 anak (100%) menyatakan ya. Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran 7 anak (100%) menyatakan ya. Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat 7 anak (100%) menyatakan ya. Aktivitas jasmani lebih banyak 6 anak (86%) menyatakan ya, 1 anak (14%) menyatakan tidak.

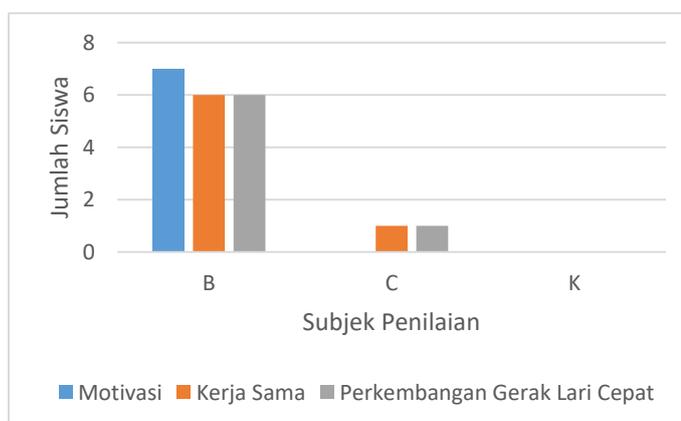
Tabel 8. Hasil observasi terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat pada siklus kedua pertemuan kedua

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√		
2	√			√			√		
3	√			√				√	
4	√				√		√		
5	√			√			√		
6	√			√			√		
7	√			√			√		
Jumlah	7	0	0	6	1	0	6	1	0
Persentase	100	0%	0%	86	14	0%	86%	14	0%

Keterangan:

- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi sedang.
- Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, dapat diuraikan bahwa motivasi anak sebanyak 7 siswa (100%) kategori B (baik). Untuk kerjasama 6 siswa (86%) kategori B (baik), 1 siswa (14%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lari cepat 6 siswa (86%) kategori B (baik), 1 siswa (14%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Dari uraian tersebut diatas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 15. Hasil pengamatan siklus 2 pertemuan kedua

(4) Refleksi

Dari hasil yang diperoleh pada siklus kedua pertemuan kedua menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan kerjasama siswa, namun masih ada beberapa siswa yang memperoleh kategori cukup. Hal itu dikarenakan siswa-siswa tersebut sedang sakit, namun mereka tetap memaksakan diri untuk mengikuti pelajaran meskipun guru sudah melarangnya. Pembelajaran yang menyenangkan membuat mereka tetap ikut pelajaran meski sedang sakit.

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran, sehingga pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 2 Jatisari Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali sebesar 100%. Hasil tersebut berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, yang kemudian dikategorikan dan dihitung berdasarkan jumlah siswa dalam bentuk persentase. Selain itu, hal tersebut dapat dilihat pada pembahasan tiap siklus sebagai berikut:

1) Siklus I

Hasil penelitian pada siklus pertama pertemuan pertama, menunjukkan sudah ada perubahan tingkah laku pada siswa. Siswa yang biasanya malas, tidak semangat mengikuti pelajaran sekarang terlihat mengikuti pelajaran dengan penuh semangat, antusias dan gembira. Dari hasil observasi, untuk motivasi ada 3 anak kategori B, 3 anak dengan kategori C, dan 1 anak dengan kategori K. Kerjasama ada 4 anak kategori B, 2 anak kategori C, dan 1 anak kategori K. Untuk perkembangan gerak lari cepat ada 2 anak kategori B, 3 anak kategori C, dan 1 anak kategori K. Melihat hasil observasi yang diperoleh peneliti tersebut, perlu diadakan perbaikan tindakan untuk meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat. Sedangkan dari angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran, diperoleh hasil yang kurang memuaskan peneliti, karena masih banyak yang memberikan jawaban “tidak”. Setelah peneliti melakukan pendekatan kepada siswa ternyata masih banyak siswa yang belum mengerti tentang pertanyaan yang ada pada angket tersebut. Kemudian guru menjelaskan makna atau arti pertanyaan pada angket tanggapan siswa. Pada siklus pertama pertemuan kedua, proses pembelajaran lari cepat terus menunjukkan adanya peningkatan. Siswa terlihat bisa mengikuti pembelajaran dengan baik, sesuai penjelasan yang diberikan guru. Mereka mengikuti pembelajaran dengan rasa senang, gembira, dan penuh semangat. Meskipun dari hasil observasi kolaborator masih ada 4 anak yang mempunyai motivasi kategori B, 2 anak kategori C, 1 anak kategori K. Kerjasama 5 anak kategori B, 2 anak kategori C, 0 anak kategori K. Dan untuk perkembangan gerak lari cepat masih ada 3 anak kategori B, 3 anak kategori C, 1 anak kategori K. Dari hasil angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran juga menunjukkan adanya peningkatan pada siswa yang menjawab “ya”. Secara keseluruhan proses pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama pertemuan kedua sudah menunjukkan peningkatan meskipun belum signifikan.

2) Siklus II

Hasil penelitian pada siklus kedua pertemuan pertama sudah menunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat. Untuk motivasi ada 5 anak kategori B, 2 anak dengan kategori C. Kerjasama ada 6 anak kategori B, 1 anak dengan kategori C, 0 anak kategori K. Dan perkembangan gerak lari cepat ada 5 anak kategori B, 2 anak kategori C. Memang hasil yang di peroleh belum maksimal, namun sudah lebih baik dari pertemuan sebelumnya. Dari angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran juga menunjukkan adanya peningkatan siswa yang menjawab “ya”. Dari hasil yang diperoleh di atas pada pertemuan selanjutnya harus di adakan kompetisi secara beregu untuk meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat. Selain itu juga perlu di terapkan suatu permainan yang di

dalamnya terdapat unsur variasi lari. Permainan yang akan di lakukan yaitu permainan lari zig-zag. Hasil dari siklus kedua pertemuan kedua sudah menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Siswa menunjukkan motivasi dan kerjasama yang baik pada saat proses pembelajaran. Dari hasil observasi kolaborator, untuk motivasi ada 7 anak kategori B, 0 anak dengan kategori C, dan 0 anak dengan kategori K. Kerjasama ada 6 anak kategori B, 1 anak kategori C, dan 0 anak kategori K. Untuk perkembangan gerak lari cepat ada 6 anak kategori B, 1 anak kategori C, dan 0 anak kategori K.. Meskipun secara individu siswa belum memperoleh hasil yang maksimal namun secara keseluruhan sudah baik dan sesuai dengan apa yang di harapkan peneliti. Ada beberapa siswa yang sedang sakit saat pembelajaran pertemuan kedua, namun mereka memaksakan untuk ikut meski guru sudah melarangnya. Mereka ikut karena merasa senang mengikuti pembelajaran lari cepat yang dilakukan dengan bermain. Dari angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran menunjukkan peningkatan yang signifikan pada siswa yang menjawab “ya”.

Dari dua penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu Siklus I dan 3 menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran lari cepat selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan pendekatan bermain membuat siswa merasa termotivasi untuk bisa melakukan gerakan lari cepat. Sesuai dengan pendapat Devi Ari Mariani (2008), yang menyatakan bahwa bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Sedangkan Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari cepat dengan menggunakan pendekatan bermain dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lari cepat untuk kelas V SD Negeri 2 Jatisari Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas lima SD Negeri 2 Jatisari. Permainan yang dilakukan yaitu permainan hijau hitam, lari masuk ban, lari meletakkan kardus dan lari zig-zag terbukti dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa. Hasil akhir pada siklus kedua pertemuan kedua menunjukkan motivasi 100% anak kategori baik. Kerjasama 86% anak kategori baik, 14% anak kategori cukup. Untuk perkembangan gerak lari cepat 86% anak kategori baik, 14% anak kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sugandi, dkk. (2004). *Teori Pembelajaran*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Anggani Sudono. (2000). *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Bermain Bagi Anak Upaya Tumbuh Kembang Optimal*.<http://www.ummigroup.co.id>. Akses Tanggal 20 September 2011.
- Catharina Tri Anni, dkk. (2004). *Psikologi Belajar*. Semarang : UPT MKK UNNES.
- Cony R. Semiawan. (1998). *Perkembangan dan Belajar Peserta Didik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dian Noviyanti. (2006). *Arti Bermain Bagi Anak*. diannovi@yahoo.com. Akses Tanggal 3 Oktober 2011.

- Didin Budiman. *Bahan Ajar Mata Kuliah Psikologi Anak Dalam Penjas*. <http://file.upi.edu/direktori.com/penjas/karakteristik/siswa/sekolah/dasar.pdf>. Akses Tanggal 17 Oktober 2011.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Elizabeth, B. Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Endang R, Tim. (2007). *Pedoman Pelatihan Pelatih Bola Voli*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Khomsin. (2005). *Atletik 1*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press. Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UNY.
- Sri Rumini, dkk. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo : Esa Grafika.
- Suyono Ds. (1996). *Buku Pedoman Lomba Atletik* (Hans, Michael. Terjemahan). Jakarta: PB PASI.
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tim Bina Karya Guru. (2005). *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas VI*. Jakarta : Erlangga.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman. (2000). *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.