

JURNAL ILMIAH

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK
PENDEK 60 METER MENGGUNAKAN METODE TGT (*TEAM GAMES
TURNAMEN*) PADA SISWA KELAS V SDN DARUREJO I
KECAMATAN PLANDAAN KABUPATEN JOMBANG
TAHUN AJARAN 2015/2016**



Oleh:

SEPTI PURWANTI

NIM 118984

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
JOMBANG
2016**

LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL ILMIAH
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANIAH DAN KESEHATAN
STKIP PGRI JOMBANG

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Puguh Satya Hasmara, M.Pd

Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui jurnal ilmiah dibawah ini :

Nama Penulis : Septi Purwanti

NIM : 118984

Judul : **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR
LARI JARAK PENDEK 60 METER MENGGUNAKAN
METODE TGT (*TEAM GAMES TURNAMENT*) PADA
SISWA KELAS V SDN DARUREJO I KECAMATA
PLANDAAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN
PELAJARAN 2015/2016**

Diusulkan agar dapat diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 17 Februari 2016

Pembimbing



Puguh Satya Hasmara, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN JURNAL ILMIAH
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
STKIP PGRI JOMBANG

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama Penulis : **Septi Purwanti**

NIM : **118984**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Judul : **Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Menggunakan Metode TGT (*Team Games Turnament*) Pada Siswa Kelas V SDN Darurejo I Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2015/2016**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa jurnal ilmiah yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang diakui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Jurnal ilmiah ini asli, apabila dikemudian hari dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jombang, 19 Februari 2016

Yang membuat pernyataan,



Septi Purwanti
118984

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK
PENDEK 60 METER MENGGUNAKAN METODE TGT (*TEAM GAMES
TURNAMEN*) PADA SISWA KELAS V SDN DARUREJO I
KECAMATAN PLANDAAN KABUPATEN JOMBANG
TAHUN AJARAN 2015/2016**

SEPTI PURWANTI

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
E-Mail : septijombang@gmail.com**

ABSTRAK

Purwanti, Septi. 2015. Meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek 60 meter menggunakan metode TGT (*team games turnamen*) pada siswa kelas V SDN DARUREJO I KECAMATAN PLANDAAN KABUPATEN JOMBANG Tahun ajaran 2015/2016. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan . Dosen Pembimbing: Puguh Satya Hasmara M.Pd.

Kata kunci : Metode TGT (*team games turmanen*), Hasil Belajar.

Permasalahan yang terjadi ketika mengajar adalah rendahnya pencapaian hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran. Peserta didik kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran dan terkadang tidak memperhatikan ketika ada penyampaian materi karena peserta didik merasa bosan dalam pembelajaran. Peneliti mencoba menerapkan salah satu metode pembelajaran, yaitu metode TGT (*Team Games Turnamen*). Adapun tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran dengan menggunakan metode TGT (*Team Games Turnamen*).

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN Darurejo I plandaan tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 23 peserta didik. Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes unjuk kerja/praktik. Instrument yang digunakan adalah instrumen yang di dapatkan dari guru di SDN Darurejo I yang diperoleh dari hasil KKG guru penjasorkes SD se kecamatan Plandaan.

Berdasarkan hasil penelitian, hasil belajar peserta didik menggunakan metode TGT (*Team Games Turnamen*) menunjukkan peningkatan, yaitu pada siklus I pertemuan 1 dan 2, menunjukkan peningkatan rata-rata dengan nilai 60,74 dan 69,21 dengan ketuntasan klaksikal sebesar 21,74% dan 43,47%. Peningkatan hasil belajar peserta didik pada siklus II pertemuan 1 dan 2 meningkat menjadi rata-rata 73,60 dan 81,43 dengan ketuntasan klaksikal 65,21% dan 82,60.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan metode TGT (*Team Games Turnamen*) di SDN Darurejo I kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang.

ABSTRACT

Purwanti, Septi. 2015. Efforts to improve learning outcomes basic motion sprint 60 meters using motode TGT (team games tournament) in Class V SDN DARUREJO I PLANDAAN DISTRICT DISTRICT JOMBANG academic year 2015/2016. Sports physical Education and health .lecturer Supervisor: PuguH Satya HasmarA M.Pd.

Keywords: TGT Method (team games turmanen), Learning Outcomes.

The problem in this study is whether the method TGT (Team Games Turmanen) can improve learning outcomes basic motion sprint 60 meters in Class V SDN Darurejo I Plandaan districts Jombang district academic year 2015/2016? No matter the purpose of this research is to improve the learning outcomes of basic motion sprint 60 meters using TGT (Team Games Tournament) in Class V SDN Darurejo I Plandaan districts Jombang the academic year 2015/2016.

This research is a classroom action research (PTK). The subjects of this study are students class V SDN Darurejo I plandaan academic year 2015/2016 amounting to 23 learners. Sprint is running at full speed all the distance that must be taken, or until a predetermined distance. The method of collecting data in this study using the test performance/practice. The instrument used was the instrument that get from the teacher at SDN Darurejo I and suggested at KKG results penjasorkes teachers Plandaan elementary schools districts.

Based hasilpenelitian, the study of students using the TGT (Team Games Tournament) showed improvement, namely in the first cycle, meeting 1 showed an average increase of 60.74 with klaksikal completeness of 21.74%. While the second meetingshowed an increase onaverage by 68.13 nilaiwith klaksikal completeness of 39.13%. Improved learning outcomes of students in the second cycle, 3 meeting showed an average increase in value of 71.39 with 53.18% klaksikal completeness. And 4 meeting, rose to an average of 81.43 with 82.6% completeness klaksikal.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Oleh karena itu tenaga ke pendidikan merupakan suatu komponen yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan, yang bertugas menyelenggarakan kegiatan mengajar, melatih, meneliti, mengembangkan, mengelola, dan/atau memberikan pelayanan teknis dalam bidang pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui perkembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju perkembangan manusia seutuhnya.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (SD) bahkan Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SMP) dan Sekolah Lanjut Tingkat Atas (SLTA). Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari dan lempar atau tolak. Dari setiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran nomor lari khususnya lari jarak pendek. Upaya pembelajaran lari jarak pendek pada siswa sekolah dasar perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada siswa kelas V SDN Darurejo I Plandaan dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek para siswa pada umumnya belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek. Masih banyak siswa yang hasil belajar khususnya gerak dasar lari jarak pendek dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dari 23 siswa baru 5 siswa atau sekitar 56,39% yang memiliki nilai di atas KKM. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul **“Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 meter Menggunakan Metode TGT (*Team Games Turnament*) Pada Siswa**

Kelas V SDN Darurejo I Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang Tahun ajaran 2015/2016”.

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah dengan metode TGT (*Team Games Turnament*) dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek 60 meter”.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek 60 meter melalui penerapan metode TGT (*Team Games Turnament*) ke dalam proses pembelajaran peserta didik.

KAJIAN PUSTAKA

Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dalam lingkungan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan – perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar terutama di sekolah, sehingga perlu dirumuskan secara jelas pengertian belajar. Menurut Hamalik (2011 : 27) berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses , suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Sebab individu melakukan interaksi terus – menerus dengan lingkungan dan lingkungan tersebut mengalami perubahan. Dengan adanya interaksi dengan lingkungan maka fungsi intelek semakin berkembang. Menurut Rogers (2006 : 16) berpendapat belajar merupakan suatu praktek belajar pendidikan yang menitik beratkan pada segi pengajaran, bukan pada siswa yang belajar. Praktek tersebut ditandai oleh peran guru yang dominan dan siswa hanya menghafalkan pelajaran.

Berdasarkan dari pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar adalah suatu proses dan hasil belajar yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu Perubahan terjadi secara sadar, Perubahan dalam belajar bersifat *kontinu* dan *funisional*, Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif, Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara, Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah dan perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku dan proses kognitif.

Pembelajaran adalah suatu proses yang telah diberikan oleh guru kepada peserta didik yang direncanakan secara sistematis agar peserta didik dapat mencapai suatu keberhasilan pembelajaran. Menurut Sudjana (2010 : 28), pembelajaran adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Belajar dan pembelajaran merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Sedangkan menurut Hamalik (2011: 57) pengertian pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material,

fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Teori pembelajaran menurut Hamalik (2011: 57-65). Mengajar adalah upaya menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik atau siswa di sekolah, mengajar adalah mewariskan kebudayaan kepada generasi muda melalui lembaga pendidikan sekolah, Pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik, pembelajaran adalah upaya meningkatkan peserta didik untuk menjadi warga masyarakat yang baik, pembelajaran adalah suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan masyarakat sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas Pembelajaran adalah suatu proses kegiatan pembelajaran atau suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seorang siswa yang dilakukan pendidik yang ditujukan kepada siswa untuk kedewasaan dibidang pengetahuan, keterampilan dan sikap pembelajaran juga memerlukan masukan dasar yang merupakan bahan pengalaman belajar dalam proses belajar mengajar

Menurut Gagne dan Driscoll dalam (Ekawarna, 2013:40) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa sebagai akibat perbuatan belajar dan dapat diamati melalui penampilan siswa (*learner's performance*). Menurut Hamalik dalam (Ekawarna, 2011:41) hasil belajar adalah perubahan tingkah laku pada diri siswa, yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hasil belajar itu biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf atau kata-kata baik, sedang, kurang dan sebagainya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran pada topik bahasan yang dieksperimentkan, yang diukur berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

TGT (*Team game Tournament*) adalah teknik pembelajaran yang sama seperti *Students Teams Achievement Divisions* (STAD) kecuali satu hal sebagai ganti kuis dan system skor perbaikan individu, TGT (*Team Games Tournament*) menggunakan turnamen permainan akademik. Dalam turnamen itu peserta didik bertanding mewakili timnya dengan anggota tim lain yang setara dengan kinerja akademiknya (Slavin, 2005:163).

Ada 4 tahap yang bisa dilakukan dalam pembelajaran tipe TGT (*Team Games Tournament*), seperti yang diungkapkan Slavin (2005: 166) ada empat komponen-komponen TGT (*Team Games Tournament*) sebagai berikut:

1. *Presentasi di kelas*
Pada awal pembelajaran tenaga pendidik menyampaikan materi dalam penyajian kelas, biasanya dilakukan dengan pengajaran langsung atau dengan ceramah, diskusi yang dipimpin tenaga pendidik. Pada saat penyajian kelas ini peserta didik harus benar-benar memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan tenaga pendidik, karena akan membantu peserta didik bekerja lebih baik pada saat kerja kelompok pada saat *games*.
2. *Kelompok (teams)*
Kelompok biasanya terdiri dari 4 sampai 6 orang peserta didik yang anggotanya heterogen dilihat dari prestasi akademik, jenis kelamin, dan ras atau etnis. Fungsi kelompok adalah untuk lebih mendalam materi bersama teman kelompoknya dan lebih khusus untuk mempersiapkan anggota kelompok agar bekerja dengan baik dan optimal pada *games*.
3. *Games/ permainan*
Games terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang direncanakan untuk menguji pengetahuan yang didapat peserta didik dari penyajian kelas dan belajar kelompok. Permainan dimainkan dimeja-meja *tournament* yang terdiri dari 4 sampai 6 orang peserta didik yang memiliki kemampuan akademik sama atau mendekati sama. Bagi kelompok yang mendapatkan skor/poin tertinggi akan mendapatkan penghargaan dari tenaga pendidik.
4. *Tournament*
Tournament merupakan struktur dimana *games* berlangsung. *Tournament* dilaksanakan setelah tenaga pendidik menyelesaikan presentasi kelas penyajian kelas dan tim telah melaksanakan kerja kelompok terhadap lembar kegiatan.
Merujuk dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tipe TGT (*Team Games Tournament*) adalah model pembelajaran kooperatif yang dilakukan dengan membagi satu kelas menjadi beberapa tim yang heterogen dengan melibatkan peran seluruh peserta didik tanpa tanpa melihat perbedaan status, suku, jenis kelamin dimana dalam pembelajaran menuntut peran peserta didik sebagai tutor sebaya dengan sistem penilaiannya menggunakan turnamen yang dilakukan di akhir pembelajaran.
Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Pelarinya juga bisa disebut dengan sprinter. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 100 meter sampai dengan jarak 400 meter. Menurut Sidik (2011:2) lari jarak pendek 60 meter adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak 60 meter sampai 400 meter. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Teknik lari jarak pendek terbagi tiga, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish.

a. Start Jongkok

1. Cara melakukan start jongkok yang benar adalah sebagai berikut: posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpuan pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada sejajar dengan ujung kaki.

b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari-jari tangan diletakkan dibelakang garis start.

c. Berat badan bertumpu di kedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba-aba.

Dan start jongkok yang digunakan oleh pelari jarak pendek, dapat dibedakan menjadi tiga yaitu:

d. Start jongkok panjang (*long start*)

Caranya, kaki yang lututnya tidak menempel di tanah, terletak di depan lutut yang menempel pada tanah.

e. Start jongkok menengah (*medium start*)

Caranya, kaki yang lututnya tidak menempel di tanah, terletak di samping lutut yang menempel di tanah dengan jarak lebih 1 kepal.

f. Start jongkok pendek (*sort start*)

Caranya, kaki yang lututnya tidak menempel di tanah, terletak di antara kaki dan bahu lainnya.

Berdasarkan Kajian Pustaka dan kerangka Berpikir yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian adalah sebagai berikut :“Melalui media pembelajaran TGT dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V SDN Darurejo I Plandaan Jombang Tahun Ajaran 2015/2016”.

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelas. Fokus PTK pada peserta didik atau Proses Belajar Mengajar (PBM) yang terjadi dikelas (Kunandar, 2011 : 45). Penelitian Tindakan Kelas lebih bertujuan untuk memperbaiki kinerja, sifatnya kontekstual dan hasilnya tidak untuk digeneralisasi (Ekawarna, 2011 : 5).

2. Subjek dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Darurejo I Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang. Subjek penelitian tindak kelas ini adalah siswa kelas V SDN Darurejo I Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 23 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2015-2016, pelaksanaan penelitiannya pada tanggal 05-26 September 2015.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

a. Metode Tes

Pada penelitian ini tes digunakan untuk menguji kemampuan awal dan akhir siswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan prestasi belajar siswa setelah dilakukan materi lari jarak pendek dengan permainan.

b. Menurut Maksum (2011:127) Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi sendiri berfungsi untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan terikat. Observasi dilakukan pada setiap akhir pertemuan setiap siklus selama Penelitian Tindakan Kelas berlangsung (Ekawarna, 2011:87).

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan tes gerak dasar lari jarak pendek kepada sampel penelitian. Penilaian untuk hasil tes gerak dasar lari jarak pendek berdasarkan pada hasil peserta didik melakukan awalan, pelaksanaan dan finish.

5. Teknik Analisis Data

Setelah melakukan penelitian dan menerapkan metode TGT (*Team Games Turnamen*) pada pembelajaran lari jarak pendek. Karena membandingkan hasil tes sebelum melakukan dan sesudah melakukan penerapan metode TGT (*Team Games Turnamen*) pada siswa-siswi SDN Darurejo I Plandaan. Teknik analisis yang digunakan adalah:

$$\text{Ketuntasan} = \frac{\text{jumlah siswa yang tuntas}}{\text{jumlah siswa}} \times 100\%$$

(Mujiyanto 2013.)

Keterangan :

Peserta didik dinyatakan :

TUNTAS dalam pembelajaran jika nilai yang didapat ≥ 75

TIDAK TUNTAS dalam pembelajaran jika nilai yang didapat < 75

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa 7 siswa atau sekitar 33,33% siswa mampu melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek dengan baik dan memperoleh nilai 75 sebagai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan I

Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Sebelum menjalankan rencana tindakan yang telah disusun, peneliti bersama dengan guru mencari waktu yang paling tepat untuk melakukan siklus I. Pemilihan waktu penelitian berdasarkan jadwal pelajaran penjasorkes di kelas V, yaitu hari Sabtu.

Penelitian ini pada intinya menggunakan metode TGT (*Team Games Turnament*). Dengan mempertimbangkan, peneliti dan guru memutuskan untuk menggunakan metode tersebut dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek. Metode yang akan digunakan kepada siswa perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan (2 x 35 menit), yaitu pada hari Sabtu tanggal 05 dan 12 September di halaman sekolah SDN Darurejo I Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang. Pada proses pembelajaran ini guru menerapkan metode *Team Game Turmane* (TGT) yang bertujuan agar peserta didik dapat mempraktikkan lari jarak pendek melalui metode *Team Game Turmane* (TGT). Selain itu diharapkan peserta didik dapat aktif mengungkapkan gagasan, dan dalam proses pembelajaran.

Pertemuan awal, terlebih dahulu guru memeriksa kehadiran peserta didik. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan indikator yang ingin dicapai. Guru menggali pengetahuan peserta didik tentang materi lari jarak pendek. Selanjutnya guru menerangkan materi lari jarak pendek. Setelah penyampaian materi, guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok secara heterogen dan menjelaskan skenario pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode *Team Game Turmane* (TGT).

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa didapat 13 siswa yang belum tuntas atau belum mampu dan 10 siswa yang tuntas atau mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Dan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 68.13 dengan ketuntasan klasikal 43.47%. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berkesimpulan bahwa hasil belajar peserta didik melalui metode TGT (*Team Games Turnament*) perlu untuk lebih ditingkatkan lagi agar hasilnya dapat lebih baik.

Dengan hasil belajar yang sudah ditetapkan dalam KKM mata pelajaran penjasorkes. Maka peneliti akan melanjutkan ke siklus II.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, guru dan peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:

- 1) Pada awal pelajaran peneliti akan melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut.
- 2) Peneliti memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran lari jarak pendek khususnya gerak dasarnya. Hal ini diupayakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan peran aktif siswa.
- 3) Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme siswa terhadap pembelajaran peneliti akan berusaha membuat proses pembelajaran yang

Siklus II

a. Perencanaan Tindakan II

Hasil akhir siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas V dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan tindakan I ini. Oleh karena itu, sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan siklus I, peneliti dan guru bermaksud untuk melakukan tindak lanjut dengan melakukan siklus II.

Kegiatan perencanaan pelaksanaan siklus II dilakukan pada minggu berikutnya. Siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 dan 26 September 2015.

Pada tahap perencanaan ini, peneliti menyampaikan hasil observasi yang dilakukan pada siklus I. Peneliti menyampaikan kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam siklus I. Selanjutnya peneliti dan guru berdiskusi tentang tindakan yang harus diambil agar dapat mengatasi kekurangan yang terdapat dalam siklus I sehingga diharapkan pada siklus II pembelajaran akan berlangsung lebih baik dan indikator keberhasilan dapat dipenuhi.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Pelaksanaan siklus II berlangsung selama dua kali pertemuan (2 x 35 menit), yaitu pada hari Sabtu tanggal 19 dan 26 September di

halaman sekolah SDN Darurejo I Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang. Pada proses pembelajaran, terlebih dahulu guru memeriksa kehadiran peserta didik. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan indikator yang ingin dicapai. Guru menggali pengetahuan peserta didik tentang materi lari jarak pendek. Selanjutnya guru menerangkan materi lari jarak pendek. Setelah penyampaian materi, guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok secara heterogen dan menjelaskan skenario pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode *Team Game Turnane* (TGT).

c. Obsesvasi

Berdasarkan hasil observasi rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa didapat 4 siswa yang belum tuntas atau belum mampu dan 19 siswa yang tuntas atau mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Dan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 81.43 dengan ketuntasan klaksikal 82.60%. Berdasarkan hasil observasi dan reflex, maka siklus II telah mencapai hasil yang diharapkan yaitu meningkatnya ketuntasan peserta didik melalui metode TGT (*Team Games Turnament*). Dan hasil belajar peserta didik meningkat di atas KKM yang telah ditentukan yaitu 75. Dari hal tersebut maka peneliti menyimpulkan siklus II telah berhasil dan peneliti berhenti pada siklus ini.

d. Refleksi

Dari tugas melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan metode TGT terbukti dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa. Media pembelajaran yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik. Dengan adanya materi dan penyajian pembelajaran yang sesuai dengan minat dan keinginan siswa, maka siswa menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Adanya antusiasme dan motivasi belajar yang tinggi ini berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa dalam gerak dasar lari jarak pendek. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai yang diperoleh siswa dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek, dari sebelum dilakukannya tindakan hingga pelaksanaan tindakan II.

Pembahasan Hasil Penelitian

Keberhasilan media pembelajaran menggunakan metode TGT dapat meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar gerak dasar lari

jarak pendek dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

1. Mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat. Penerapan penggunaan metode TGT dilakukan pada setiap siklus mampu meningkatkan motivasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V SDN Darurejo I Plandaan. Peningkatan dari segi pembelajaran dapat dilihat pada indikator berikut ini:

- a. Meningkatnya keaktifan siswa
Penggunaan media pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan media pembelajaran berbagai guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Guru memancing siswa untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran.

- b. Meningkatnya perhatian siswa
Perhatian siswa terhadap penjelasan guru sangatlah penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya adalah pemilihan media yang kreatif dan menyenangkan.

2. Hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat

Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari siswa. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya.

Contoh konkretnya dapat dilihat pada akhir penelitian ini. Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 75 untuk hasil rangkaian gerak dasar lari jarak pendek sebanyak 9 siswa atau sekitar 43.47%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus II, yaitu untuk hasil tes rangkaian gerak dasar lari jarak pendek menjadi 82.60% atau sekitar 19 siswa telah mencapai indikator target capaian pada siklus II. Titik puncak peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menunjukkan bahwa

nilai siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SDN Darurejo I Plandaan dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan metode TGT telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentika.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bab-bab sebelumnya, maka didapatkan kesimpulan. Bahwa pembelajaran dengan metode TGT pada materi lari jarak pendek dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas V di SDN Darurejo I Plandaan Jombang.

Saran

Peneliti mengutarakan beberapa saran untuk memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran sebagai berikut :

1. Guru lebih berkreasi dalam menggunakan metode pembelajaran diantaranya dengan metode TGT. Adanya kreasi dalam penggunaan metode pembelajaran diharapkan akan lebih memotivasi peserta didik untuk belajar, memberi penyegaran dalam tindakan guru kelas, meningkatkan hasil belajar peserta didik.
2. Guru dan peserta didik secara aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan nyaman, menyenangkan dan terbuka. Namun kondisi tersebut juga harus didampingi penyampaian materi yang tepat.
3. Guru dan peserta didik ikut serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif agar proses pembelajaran dapat maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, Luli Gita. 2012. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/2012*. Dari <http://eprints.uns.ac.id/id1562>.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*.
- Ekawarna. 2011. *Penelitian Tindak Kelas*. Jakarta: Gaung Persada
- Ekawarna. 2013. *Penelitian Tindak Kelas*. Jakarta: Gaung Persada
- Hamalik, Oemar. 2010. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara

Hamalik, Oemar. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University

Martinis, Yamin. 2009. *Profesionalisasi Guru & Implementasi KTSP*. Jakarta. Penerbit : Gaung Persada Press. Rosdakarya.

Salavin, E. Robert 2005, *Cooperative Learning teori, Riset dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.

Setiawan, Bagus. 2015. *Pengaruh Model pembelajaran kooperatif Tipe TGT (Team Games Tournament) Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada Siswa Kelas VI MI BustanulUlum Badas Sumobito Jombang Tahun Ajaran 2014/2015*. Jombang. STKIP PGRI Jombang.

Sidik, Dikdik Z. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja

Sunani, Eko. 2013. *Pengaruh metode koperatif dengan pendekatan jigsaw trhadap pembelajaran tolak peluru gaya O'brien pada peserta didik kelas X akuntansi I SMK PGRI Mojoagung kabupaten Jombang tahun pelajaran 2012/2013*. Jombang. STKIP PGRI Jombang.