



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN
SAVI (*SOMATIS, AUDITORI, VISUAL, INTELEKTUAL*) PADA SISWA SEKOLAH
DASAR**

Boy Indrayana
boy_indrayana@unja.ac.id
Universitas Jambi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari cepat menggunakan SAVI pada siswakesel V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Yang menjadi sampel ini adalah siswa kelas V dengan jumlah siswa sebanyak 25siswa yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran menggunakan SAVI terhadap hasil belajarlari cepatpada pembelajaran atletik. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar di akhir setiap siklus yang berbentuk aplikasi penilaian teknik dasar lari cepat. Dengan pelaksanaan penelitian tes hasil belajar ini dilaksanakan selama dua minggu atau dua kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data. Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes hasil belajar siklus I diperoleh sebanyak 15 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (60) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 10 orang siswa (40) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah adalah 69.66 Namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85%.(2) dari tes hasil belajar siklus II diperoleh data sebanyak 23 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (92) yang telah mencapai ketuntasan dalam belajar dan 2 orang siswa (8) masih belum tuntas. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah adalah 78.76 Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari tes sebelumnya yaitu 9.1 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 32%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa menggunakan SAVI dapat memberikan peningkatan terhadap proses hasil lari cepat pada siswa kelas V SDN 69/IV Kec Telanaipura Kota Jambi Tahun Ajar 2016/2017.

Kata Kunci : Lari Cepat, SAVI (*Somatis, Auditori, Visual, Intelektual*)



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional yang dimaksud, ditetapkan dalam UU20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal3, bahwa "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar manusia yang beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berbeda dan lebih unik dari bentuk pendidikan lainnya, karena pembelajarannya dilaksanakan melalui aktivitas jasmani. Namun dalam hal ini, masih banyak pihak yang salah kaprah tentang pendidikan jasmani. Dikarenakan pendidikan ini menggunakan gerak atau aktivitas jasmani sebagai sarana pembelajaran, maka dianggap pendidikan ini hanyalah sebagai pelengkap karena diperuntukan bagi jasmani saja, sedangkan jelas bahwa siswa adalah manusia yang tidak terdiri dari bagian-bagian yang terpisah-pisah, namun merupakan kesatuan berbagai bagian yang terpadu, sehingga pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk siswa sebagai

manusia seutuhnya dalam mencapai tujuan pendidikan. Seperti yang dikemukakan Sukintaka bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru memegang peranan dalam terlaksananya proses pembelajaran. Guru harus memperhatikan banyak hal berkenaan dengan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, dan karakteristik psikologi anak. Sebagaimana yang diuraikan dalam BSNP bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Oleh sebab itu, materi pelajaran, metode pembelajaran, sarana dan prasarana yang digunakan serta alat evaluasi harus disesuaikan dengan tahap perkembangan, karakteristik dan kebutuhan anak. Dengan cara demikian tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada disekolah dasar. Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan formal dasar yang mempersiapkan setiap peserta didiknya agar dapat menempuh atau mengikuti jenjang pendidikan formal yang lebih tinggi. Pendidikan formal yang dimaksud



adalah pendidikan yang dilaksanakan berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan pada masing-masing matapelajaran, dimana pada masing-masing mata pelajaran terdapat standar isi yang memuat standar kompetensi dan kompetensi dasar atau yang lebih dipahami sebagai tujuan pembelajaran umum dan tujuan pembelajaran khusus yang akan dicapai melalui proses pembelajaran dalam kelas.

Khusus dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru pendidikan jasmani di SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi ini selalu berusaha menyajikan pembelajaran dengan baik, dengan melakukan pengembangan program Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sesuai kurikulum dan melaksanakan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran, selain itu guru juga dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan membantu siswa bergerak lebih terarah dalam ruang gerak yang kecil.

Namun dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan menerapkan teknik modifikasi, masih terdapat kekurangan dan diperlukan adanya perbaikan, khususnya pada pembelajaran lari cepat, antara lain: kurangnya pendekatan guru terhadap siswa dalam proses pembelajaran, kurangnya evaluasi hasil pembelajaran terhadap siswa pada akhir kegiatan, kurang jelasnya target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran, kurang pemahamannya guru dalam metode atau pendekatan yang akan digunakan dalam penyampaian materi pembelajaran. Sedangkan yang seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengacu pada kompetensi dasar mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas,

percaya diri dan kejujuran pada materi pembelajaran lari cepat, bagi kelas V sekolah dasar, yang ditetapkan dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP).

Salah satu jenis materi pembelajaran pendidikan jasmani di kelas V SD adalah pembelajaran lari cepat. Hampir semua sekolah yang ada melaksanakan kegiatan ini, dengan alasan setiap sekolah dapat menyediakan fasilitas untuk olahraga ini. Waktu dan tempat dengan tidak memakan biaya yang banyak, dan didalam kurikulum pendidikan jasmani, atletik khususnya lari cepat merupakan salah satu materi yang dipelajari di sekolah dasar.

Kekurangan pada proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, yang dikemukakan sebelumnya, tentunya memberikan dampak negatif pada siswa. Dampak yang dimaksud adalah: siswa kurang memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulatif, dan nonlokomotor), siswa kurang memahami nilai yang terkandung dalam teknik gerakan lari cepat, permainan, seperti disiplin, kerjasama, kejujuran dan sportivitas, karena siswa lebih berfokus pada bagaimana caranya untuk berlari secepat-cepatnya. Kenyataan tersebut menggambarkan ketidaksesuaian pembelajaran dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya harus disesuaikan berdasarkan kebutuhan siswa, serta mempertimbangkan hal-hal, seperti: tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, pengaruh pembelajaran terhadap mental dan psikologi siswa, PENJASORKES adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran, termasuk didalamnya materi pembelajaran lari cepat. Jadi pembelajaran ini untuk



membelajarkan siswa, dan agar dapat terlaksana dengan baik, maka media harus dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna, yakni siswa itu sendiri.

Dengan seperangkat teori dan pengalamannya maka guru mempersiapkan program pembelajaran dengan baik dan sistematis. Salah satu usaha yang tidak pernah guru tinggalkan adalah bagaimana memahami kedudukan pendekatan saat proses pembelajaran mengajar sebagai salah satu komponen yang ikut ambil bagian bagi keberhasilan kegiatan belajar mengajar. Menurut Djamarah “metode sebagai alat motivasi ekstrinsik, sebagai strategi pengajaran dan sebagai alat untuk mencapai tujuan”.

Dalam penelitian ini, penulis akan meneliti peningkatan lari cepat dengan pengembangan materi pembelajaran dengan pendekatan SAVI (Somatis yaitu belajar dengan bergerak dan berbuat, Auditori yaitu belajar dengan cara mendengar, Visual yaitu belajar dengan menggunakan penglihatan, Intelektual yaitu belajar dengan memecahkan masalah).

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas, maka sangat diperlukan upaya untuk perbaikan terhadap kekurangan-kekurangan dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi pembelajaran lari cepat sebagai media pembelajaran yang layak digunakan dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa kelas atas sekolah dasar.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18-25 November 2015 yang dilaksanakan selama dua minggu dengan satu kali pertemuan tiap minggunya, dimulai saat pelaksanaan pretest (pengambilan data awal) yaitu pada awal penelitian diikuti dengan proses

pembelajaran hingga pelaksanaan post test. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Dengan jumlah siswa sebanyak 25 orang.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang peningkatan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan pembelajaran SAVI (*Somatis, Auditori, Visual, Intelektual*) pada siswa-siswi kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) dimana sampel yang ada diberikan pembelajaran materi lompat jauh dengan menggunakan pembelajaran SAVI (*Somatis, Auditori, Visual, Intelektual*), dan tujuan metode penelitian tindakan kelas dipakai pada penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari penggunaan SAVI (*Somatis, Auditori, Visual, Intelektual*) tersebut secara khusus terhadap peningkatan hasil belajar pada siswa-siswi kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi yang menjadi sampel penelitian.

Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini akan dilakukan dalam beberapa tahap yang berupa siklus tapi sebelum masuk ke siklus terlebih dahulu melakukan kegiatan di bawah ini : Kemudian sampel diarahkan untuk melakukan test lari cepat dan hasil test siswa tersebut dijadikan hasil *test I* dalam penelitian ini. Setelah didapat hasil *test I* tersebut kemudian diadakan observasi dan evaluasi untuk melihat permasalahan yang ada selama ini menyebabkan nilai hasil belajar siswa rendah. Setelah itu masuk kedalam siklus yang dimaksud.

Siklus 1

Setelah ditemukan permasalahan yang menyebabkan rendahnya nilai hasil belajar lompat jauh pada siswa kemudian



dicari alternatif yang mungkin bisa meningkatkan hasil belajar siswa yaitu dengan memberikan materi pembelajaran lompat jauh dengan metode yang berbeda dan alternatif yang dimaksud adalah memberikan materi lari cepat dengan menggunakan pembelajaran SAVI. Pada pembelajaran tersebut sampel diberikan materi lari cepat dengan menggunakan pembelajaran SAVI.

Selanjutnya siswa melakukan praktek dilapangan berdasarkan materi yang telah diajarkan menggunakan alternatif pembelajaran yang pertama. Kemudian sampel yang telah mendapatkan perlakuan diarahkan untuk melakukan test lari cepat kembali untuk melihat ada tidaknya pengaruh dari pemberian materi pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pendekatan SAVI tersebut. Setelah diadakan test II tersebut, kemudian di adakan observasi dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan untuk melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi dan apakah kondisi belajar mengajar di kelas sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan dilakukan.

Setelah hasil test didapat kemudian hasil test dikumpulkan dan dianalisa pada tahap refleksi, sehingga didapat kesimpulan dari tindakan yang telah dilakukan. Dimana hasil refleksi tersebut dijadikan dasar untuk melihat apakah tindakan tersebut berpengaruh terhadap hasil belajar siswa dan juga sebagai dasar untuk tahap perencanaan pada siklus II.

Siklus II

Setelah dilaksanakan siklus I dan hasil belum sesuai terhadap tingkat penugasan yang telah ditetapkan, maka dalam hal ini dilaksanakan siklus II dengan tahap sebagai berikut:

Apabila masih ada ditemukan permasalahan yang belum bisa diatasi melalui pemberian perlakuan dengan alternatif yang pertama maka sampel akan

diberikan perlakuan dengan alternatif yang kedua. Perlakuan dari alternatif yang kedua adalah pemberian materi lari cepat menggunakan pendekatan SAVI, dengan memberikan kebebasan dalam bergerak untuk melaksanakan lari cepat

Setelah itu kembali sampel di arahkan melakukan praktek dilapangan. Selanjutnya siswa yang telah diberikan perlakuan dengan menggunakan alternatif yang kedua dan setelah melakukan praktek dilapangan, kemudian siswa diarahkan untuk melakukan test kembali dan hasil test yang didapatkan akan dijadikan sebagai hasil test II (test akhir).

Kemudian dilaksanakan observasi dan evaluasi untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar di kelas sudah terlaksana sesuai dengan program pembelajaran yang diberikan. Setelah hasil test II didapat maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil test siswa tersebut. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penelitian yang telah didapat. Dari sini bisa dilihat pengaruh dari pendekatan SAVI terhadap hasil belajar lari cepat pada siswa.

Selanjutnya diadakan refleksi II untuk menganalisis data yang ada dan dari refleksi itu dapat ditarik kesimpulan hasil belajar siswa dari siklus ke siklus.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Sesuai dengan hasil tindakan awal yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Permasalahan yang terjadi, siswa kurang berminat dalam melakukan teknik-teknik dasar lari cepat dalam perlombaan nomor atletik.

Tabel. Deskripsi Data Penelitian

Siklus	Tdk Tun-tas	Tun-tas	Persentase Nilai Rata-Rata	Persentase Nilai Ketuntasan Klasikal	Ket
Tes	17	8	56.66	32 %	Tdk



Awal					Tuntas
Siklus I	10	15	69.66	60 %	Tdk Tuntas
Siklus II	2	23	78.76	92 %	Tuntas

Dari 25 siswa terdapat 8 orang siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 17 orang siswa belum tuntas dengan nilai rata-rata 56.66 dan nilai ketuntasan klasikal 32 %. Kemudian, siklus I diberikan perlakuan dan pada akhirnya diberikan tes lari cepat pada materi atletik, yaitu menggunakan SAVI (*Somatis, Auditori, Visual, Intelektual*) terdapat

15 orang siswa yang telah tuntas dalam belajar, Sedangkan 10 orang siswa dengan nilai rata-rata 69.66 dan nilai ketuntasan klasikal 60 %, maka dilanjutkan ke siklus II. Siklus II terdapat 23 orang siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar. Sedangkan yang 2 orang siswa belum tuntas dengan nilai rata-rata 78.76 dan nilai ketuntasan klasikal 92%. Dari tes awal sampai dilakukannya siklus I dan siklus II terjadi peningkatan, dalam hal ini dapat dikatakan melalui penggunaan SAVI (*Somatis, Auditori, Visual, Intelektual*) dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada materi atletik pada siswa kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran kelas V dengan jumlah 25 peserta didik.

1. Kondisi Awal

Langkah pertama yang dilakukan oleh penulis adalah penjabaran identifikasi terhadap masalah yang diteliti melalui pengamatan siswa baik dari tingkat penguasaan dan semangat siswa mengikuti pelajaran hingga cara mengajarguru pendidikan jasmani sekolah selama ini. Hal ini dilakukan untuk melihat perubahan

pembelajaran yang terjadi setelah pelaksanaan variasi pembelajaran yang diberikan terhadap kemampuan hasil belajar siswa.

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu penulis mengetahui siswa yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hasil belajar awalsiswa dalam proses pembelajaran lari cepat dalam perlombaan atletik. Setelah itu dilakukan ternyata masih banyak siswa yang kurang memahami materi atletik. Proses selanjutnya adalah memberikan tes awal (*Pre-test*) yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil tes awal yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa tes keterampilan lari cepat yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

Adapun deskripsi hasil tes awal (*Pre-test*) yang diperoleh siswa dapat dilihat pada tabel berikut di bawah ini:

Tabel . Deskripsi Data Hasil Test Awal lari cepat (*pre-test*).

Hasil Tes	Jumlah Siswa	%	Ket
Skor < 75	17	68 %	Tidak Tuntas
75 ≤ skor ≤ 100	8	32 %	Tuntas

Berdasarkan tabel deskripsi hasil tes awal (*Pre-test*) lari cepat pada materi atletik di atas, dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat pada materi atletik masih rendah. Dari 25 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 8 orang siswa (32%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 17 orang siswa (68%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 56.66.



Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian berupa proses pembelajaran tindakan yaitu:

2. Pelaksanaan Siklus I

Tindakan yang dilakukan adalah dengan menggunakan SAVI dalam pembelajaran untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan terlibat dalam setiap kegiatan pembelajaran, maka pembelajaran dalam siklus I ini dilakukan satu kali pertemuan. Berikut ini adalah proses pelaksanaan siklus I yang dimulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

a. Perencanaan

Sebelum melakukan perencanaan penelitian terlebih dahulu membuat skenario pembelajaran yang berisikan langkah-langkah kegiatan dalam pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI dimana materi yang dibahas hasil belajar lari cepat pada materi atletik. Adapun perencanaan yang akan dibahas yaitu: merancang Rencana, Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), mengembangkan materi ajar mengenai lari cepat pada materi atletik, melaksanakan pembelajaran lari cepat pada materi atletik dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI dengan uraian kegiatan sebagai berikut : guru mempraktekkan kombinasi teknik dasar lari cepat dibantu oleh peneliti, siswa memperhatikan kombinasi teknik dasar lari cepat, guru dan peneliti memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan belajar start lari cepat, dan siswa melakukan gerakan sesuai materi yang diajarkan guru, bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar, maka diberi kesempatan untuk memperbaiki, bagi siswa yang telah berhasil lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba, lari cepat.

b. Pelaksanaan Tindakan

Selanjutnya pada kegiatan ini pelaksanaan dilakukan peneliti bersama dengan guru pendidikan jasmani sekolah dalam menerapkan pembelajaran lari cepat dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI.

Guna meningkatkan hasil belajar siswa. Pada kegiatan peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa, peneliti mampu melakukan pembelajaran dengan baik dan tepat. Pada akhir siklus dilakukan (*post- test*) untuk melihat hasil belajar yang diperoleh siswa.

Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar tentang teknik dasar lari cepat, maka dilakukan yaitu:

- 1) Peneliti menjelaskan teknik dasar pada lari cepat dengan jelas dan sistematis yakni: guru mengkombinasi teknik dasar lari cepat pada materi atletik dilakukan perorang secara bergantian, kemudian guru mengajarkan strategi pelaksanaan dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI. Sebagai upaya peningkatan hasil belajar lari cepat yang dilakukan masing-masing siswa, kemudian siswa melakukan test.
- 2) Guru bertanya kepada siswa tentang materi yang kurang dipahami, kemudian menjelaskannya kembali secara singkat bagian kegiatan yang kurang dipahami oleh siswa.

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, peneliti kurang memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan lari cepat dalam atletik. Siswa masih memerlukan waktu yang lama dalam menguasai satu gerakan saja. Kesulitan siswa tersebut diantaranya



siswa tidak mampu melakukan gerakan pelaksanaan dan akhir gerakan dengan baik.

d. Refleksi

**Tabel Deskripsi Data Hasil *Pos-Test*
(Siklus I) lari cepat**

Hasil Tes	Jumlah Siswa	%	Ket
Skor < 75	10	40 %	Tidak Tuntas
Skor $\leq 75 \leq 100$	15	60 %	Tuntas

Berdasarkan tabel deskripsi hasil *Pos-Test* I di atas, dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat ternyata telah mulai meningkat. Dari 25 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata telah ada 15 orang siswa (60 %) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 10 orang siswa (40 %) masih belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang telah diperoleh pada siklus I ini mencapai 69.66.

Dengan memperhatikan tabel di atas, dapat dilihat bahwa analisis hasil belajar lari cepat siswa pada, *post-test* siklus I ternyata hasilnya lebih baik dari tes awal (*pre-test*) walaupun hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus II, hal ini dapat dilihat dari kesalahan siswa dalam mempraktekkan pembelajaran lari cepat dan nilai rata-rata yang diperoleh masih rendah.

Selanjutnya, hasil belajar siklus I ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pada siklus II untuk mengatasi kesulitan siswa dalam mempelajari lari cepat.

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I dapat diuraikan sebagai berikut: Peneliti belum mampu secara maksimal dalam mengelola dan melaksanakan kegiatan belajar siswa dan menjelaskan materi lari cepat. Hal berdasarkan pada data hasil belajar *post-*

test pada siklus I. Guru wajib memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih berperan aktif melakukan lari cepat dengan baik dan benar, seperti posisi kedua kaki pada saat melakukan sikap permulaan yang nantinya bertujuan untuk memudahkan melangkah ke depan. Sebagian besar siswa belum mampu menguasai gerakan dasar lari cepat. Hasil belajar siswa pada *post-test* I ini masih rendah, hal ini terlihat dari rata-rata yang diperoleh siswa pada hasil belajar *post-test* I siswa yaitu 69.66. Dan masih ada sebagian siswa yang kelihatan bingung dan sulit dalam mempraktekkan gerakan teknik dasar lari cepat.

Untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan dan meningkatkan keberhasilan keberhasilan siklus I, maka perlu diadakan siklus II yaitu : Peneliti menyampaikan materi pelajaran lebih jelas dan sistematis agar pemecahan konsep pelajaran yang diajarkan semakin jelas dan tegas. Peneliti menggunakan variasi pembelajaran dengan menggunakan SAVI yang berbeda dari siklus I. Serta peneliti mengarahkan siswa agar lebih teliti dalam melakukan gerakan lari cepat sehingga tidak terjadi kesalahan yang sama dengan siklus I.

3. Pelaksanaan Siklus II

Tindakan yang dilakukan adalah dengan menggunakan variasi pembelajaran. Untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar siswa pada kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Untuk meningkatkan siswa dan terlibat dalam setiap kegiatan pembelajaran, maka pembelajaran dalam siklus II ini dilakukan satu kali pertemuan. Berikut ini adalah proses pelaksanaan siklus II yang dimulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk menguasai kesulitan siswa dalam pembelajaran lari cepat, terutama tentang



teknik dasar gerakan lari cepat. Yang diberikan pada siklus I sehingga pemahaman siswa tentang teknik dasar lari cepat semakin jelas. Perencanaan ini khususnya dilakukan pada siswa yang masih memperoleh nilai rendah, dan meminta siswa yang memiliki nilai rendah untuk mengulang gerakan lari cepat.

b. Pelaksanaan Tindakan

Selanjutnya pada kegiatan ini pelaksanaan dilakukan peneliti bersama dengan guru pendidikan jasmani sekolah dengan menggunakan variasi pembelajaran pada materi lari cepat. Guna meningkatkan hasil belajar siswa. Pada kegiatan peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu melakukan pembelajaran dengan baik dan tepat. Pada akhir siklus dilakukan *post-test* untuk melihat hasil belajar yang diperoleh siswa.

Selanjutnya, hasil belajar siklus II ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI bagi guru pendidikan jasmani sekolah siswa kelas VSDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi.

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, peneliti masih perlu memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa telah memahami gerakan lari cepat dan telah mengetahui cara memperbaiki kesalahan gerakan yang mereka lakukan.

d. Refleksi

Tabel .Deskripsi Data Hasil *Post-Test* (Siklus II) lari cepat.

Hasil Tes	Jumlah Siswa	%	Ket
Skor < 75	2	8 %	Tidak Tuntas

Skor $\leq 75 \leq 100$	23	92 %	Tuntas
-------------------------	----	------	--------

Berdasarkan tabel deskripsi hasil *Post-Test* II di atas, dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat ternyata telah mulai meningkat. Dari 25 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata telah ada 23 orang siswa (92 %) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 2 orang siswa (8 %) masih belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang telah diperoleh pada siklus II ini mencapai 78.76.

Dengan memperhatikan tabel di atas, dapat dilihat bahwa analisis hasil belajar lari cepat siswa pada *post-test* siklus II ternyata hasilnya lebih baik dari *post-test* siklus I, dan peningkatan ketuntasan belajar siswa telah cukup signifikan, namun guru harus tetap memberikan bimbingan selanjutnya.

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan siklus II ini dapat diuraikan sebagai berikut: Peneliti belum mampu secara maksimal dalam mengelola dan melaksanakan kegiatan belajar siswa dan menjelaskan materi lari cepat. Dan sebagian besar siswa sudah mampu menguasai gerakan dasar lari cepat dengan baik. Berikut ini dapat dilihat nilai rata-rata hasil belajar siswa dari mulai tindakan awal, siklus I, siklus II. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini.

Pembahasan Hasil Penelitian

Sesuai dengan deskripsi data penelitian, terlihat hasil belajar siswa dari tes awal sebelum perlakuan diberikan terdapat hanya 8 orang yang tuntas dalam belajar dari 25 orang siswa, sedangkan yang 17 orang siswa belum tuntas. Karena siswa banyak melakukan kesalahan dalam teknik dasar lari cepat diantaranya yaitu, 1). Sebagian siswa belum paham dengan cara posisi bersedia, 2). Siswa belum paham dengan posisi kaki dan tangan, 3). Pada saat melakukan lari cepat,



siswa terlalu sering hanya melihat ke arah depan. Untuk memperbaiki kesalahan tersebut, maka diberikan model pembelajaran yang cocok untuk mengatasi kesalahan tersebut yaitu melalui pengembangan variasi SAVI dan melalui beberapa tahapan atau siklus. Kemudian, siklus I dilakukan dengan memberikan tindakan sesuai dengan langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Variasi pembelajaran dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Setelah diberikan tindakan siklus I data yang diperoleh sebanyak 15 orang siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan yang 10 orang lagi belum tuntas. Kemudian, dilakukan evaluasi untuk mencari informasi yang terjadi pada saat melakukan rangkaian lari cepat. Ternyata informasi yang ditemukan yaitu, dalam melakukan 1). Sikap persiapan masih kurang tepat, 2). Ketepatan posisi kaki disaat melakukan start belum tepat, 3). Belum terjadinya pemahaman yang baik. Sesuai dengan hasil yang ditemukan dari evaluasi, maka direfleksikan guna memperbaiki kesalahan dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dari siklus I, masih banyak siswa yang belum mencapai tingkat ketuntasan belajar walaupun ada sebagian siswa yang tingkat belajarnya tuntas namun belum mencapai kriteria ketuntasan belajar secara klasikal yang diharapkan yaitu, 85 %. Pada siklus II diberikan tindakan yang bervariasi yaitu:

1. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih memahami lagi lembar kedua siswa dengan durasi waktu yang telah dialokasikan menjadi lebih lama lagi.
2. Siswa melakukan sikap persiapan (bersedia), pelaksanaan (siap) dan gerak lanjutan (Ya) yang lebih tepat lagi.
3. Siswa mengamati dan mengoreksi rangkaian gerakan yang dilakukan temannya, dan begitu seterusnya.

Setelah diberikan tindakan pada siklus II, data diperoleh sebanyak 23 orang siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan yang 2 orang belum tuntas. Kemudian evaluasi dilakukan untuk mencari informasi yang tadi pada saat melakukan rangkaian lari cepat. Setelah evaluasi dilakukan, informasi yang ditemukan yaitu, 1). Siswa belum menguasai teknik lari cepat sehingga ketika melakukan lari cepat belum tepat. Dari hasil evaluasi di atas masih ada siswa yang belum menguasai teknik, kemudian direfleksikan guna perbaikan ke siklus berikutnya. Dari hasil siklus II telah mencapai kriteria ketuntasan belajar secara klasikal walaupun masih ada siswa yang belum tuntas belajar secara individu. Namun untuk memperbaiki permasalahan tersebut dikembalikan kepada guru pendidikan jasmani sekolah untuk meningkatkan hasil belajarnya.

Berdasarkan hasil persentase siswa yang telah tuntas hasil belajar lari cepat dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI secara klasikal dari tes pada siklus I (60 %), maka persentase yang didapat dari siklus II (92 %) ini sudah terjadi peningkatan.

Dengan demikian, dapat dikatakan dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI yang dilakukan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari cepat yang tadinya rendah menjadi meningkat. Peningkatan pengelolaan pembelajaran melalui variasi pembelajaran SAVI lebih efektif dan tepat sehingga didapatlah ketuntasan hasil belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan variasi pembelajaran SAVI pada siswa kelas V SDN 69/IV Kec. Telanaipura Kota Jambi. Hal ini disebabkan adanya proses dalam



pengajaran telah dilakukan seefektif mungkin, dimana guru memberikan pengulangan pembelajaran dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami teknik dasar lari cepat serta memberikan lebih banyak contoh sehingga siswa benar-benar memahami materi yang diberikan oleh guru.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa, untuk terns memotivasi dirinya untuk mengikuti pelajarannya agar dapat memahami pelajaran dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada kepala sekolah, juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di sekolah

sehingga proses belajar mengajar di sekolah menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa tidak memahami penggunaan teknik dasar lari cepat, disarankan pada guru agar melaksanakan pembelajaran melalui penggunaan variasi pembelajaran SAVI ini, diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa PORKES UNJA, agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) melalui pengembangan variasi pembelajaran dengan bermain.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan variasi pembelajaran, kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino. (1980). *Curriculum Theory and Design in Physical Education (Terjemahan)*. United States of America: Mosby Company. 1980
- Aip, S. (1992). *Atletik*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. 1992
- Ballesteross, Jose, M. (1979). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PASI.
- Borg, W. R & Gall, M. D. (1983). *Educational Research An Introduction*. New York : Longman.
- Cheryl, A., C. (2004) *Motor Learning and Control Practitioners*. New Mexico: McGrawHill, 2004.
- Dwiyogo. *Pengembangan Kurikulum*. 2008 (http://www.multiply.com/journal/Pengembangan_kurikulum.htm)
- Majid, A. (2006). *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Meire, Dave. *The Accelerated Learning Handbook*, Bandung: Penerbit Kaifa Mizan Pustaka.2002.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Penerbit Yudistira.
- Mulyasa. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi (Konsep, Karakteristik, dan Implementasi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Ricard A., M. (1998) *Motor Learning Concepts and Applications*. Mc. Graw Hill : Singapore.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, Jakarta: Erlangga, 2007
- Sadiman, Arif. S. (2003) *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud.
- Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT Litera Prenada Media Group, 2008.
- Sudjana. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remadja Fospakarya.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* . Bandung: Alfabeta.
- Schumway and Woollacott. (2001). *Motor Control: Theory and Practical Applications*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sudjana. (1994). *Desain dan Analisis Eksperimen, Edisi III*. Bandung: Tarsito.