



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 18%

Date: Friday, August 21, 2020

Statistics: 2358 words Plagiarized / 13308 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Sekolah merupakan wadah pendidikan yang formal untuk melaksanakan pembinaan intelektual, mental, spiritual, dan pembinaan fisik melalui pendidikan jasmani. Membuat peserta didik menjadi pribadi yang lebih baik secara jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara utuh, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan.

Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu luang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mental. Meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanya sebagai mata pelajaran "tambahan", tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, dan lain lain. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan.

Oleh sebab itu pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, terencana, dan berkelanjutan yang melibatkan fisik, mental, emosional, intelektual, dan sosial serta dapat menanamkan pola hidup sehat untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Dini Rosdiani, 2013: 143). Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga sehingga dikenal dengan istilah Mother Of Sport. Oleh karena itu semua teknik dari semua cabang olahraga berasal dari cabang atletik. Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik adalah jalan cepat. Jalan cepat adalah berjalan maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah.

Dalam jalan cepat ada tiga teknik dasar yang harus dimiliki oleh siswa yaitu: teknik start, teknik berjalan, dan teknik finish. Walaupun cabang olahraga atletik merupakan salah satu kompetensi dasar yang dipelajari di sekolah menengah pertama (SMP/MTs). Namun dalam praktiknya tidak semua sekolah, materi pembelajaran jalan cepat ini dapat dilakukan sepenuhnya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dalam Kurikulum K-13 Revisi berdasarkan Permendikbud Nomor 68 tahun 2013 tentang materi yang diajarkan pada kelas VIII terdapat: Kompetensi Inti (KI): memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

Mencoba, mengolah, dan menyajikan dalam ranah konkrit (menggunakan, mengurai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan Mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan dari berbagai sumber lainnya yang sama dalam sudut pandang atau teori. Kompetensi Dasar (KD): (1) memahami konsep variasi gerak spesifik jalan cepat berbagai permainan sederhana atau tradisional, dan (2) mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan cepat dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional.

Indikator setelah mempelajari materi pembelajaran ini, siswa diharapkan dapat: (1) menyebutkan konsep variasi gerak spesifik jalan cepat, dan (2) mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan cepat. Berdasarkan KI, KD, dan indikator diatas guru bertugas mengajarkan jalan cepat secara berkelompok. Disini guru memilih jalan cepat untuk diajarkan kepada para siswa. Pembelajaran jalan cepat di MTs Miftahul Afkar Selotopeng dilakukan pada siswa kelas VIII. Namun hasil yang dicapai siswa belum sesuai dengan harapan terutama kemampuan untuk menguasai gerak dasar.

Ada tiga kriteria penilaian yang harus dicapai oleh siswa yaitu penilaian kognitif, efektif, dan psikomotor. Dari ketiga aspek tersebut penguasaan psikomotor selalu

mendapatkan nilai yang kurang atau belum sesuai dengan harapan. Dikarenakan kegiatan pembelajaran kurang maksimal sebab masih menerapkan pembelajaran yang serampangan dengan membiarkan siswa berolahraga sendiri semaunya, sedangkan guru hanya mengawasi sambil duduk saja. Sehingga pengetahuan siswa tentang olahraga lain kurang khususnya jalan cepat. Dari hasil pembelajaran jalan cepat dinilai kurang menarik, membosankan, dan menyulitkan siswa.

Hal ini disebabkan cara mengajarkan atau pemberian materi pada siswa tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga diperlukan terobosan-terobosan yang bisa menarik perhatian siswa. Keterbatasan dan tingkat kesulitan siswa memahami materi ajar membuat para guru mata pelajaran penjasorkes harus lebih banyak menggunakan metode pembelajaran yang baru sehingga siswa bisa memahami materi ajar meskipun hanya dengan dukungan metode yang terbatas. Imbasnya yakni siswa belum mengetahui akan kemampuan psikomotor mereka untuk meningkatkan kemampuan dalam mata pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada nomor jalan cepat.

Untuk hanya sekedar berjalan saja siswa rata-rata masih banyak yang mengalami kesulitan, hal ini disebabkan karena siswa merasa bosan dan kurang sungguh-sungguh dalam melakukannya sehingga perlu adanya peningkatan psikomotor dengan menggunakan metode yang bisa menarik dalam penyampaianya. Proses pembelajaran seperti ini bisa memberikan semacam suntikan motivasi terhadap siswa dengan memberikan macam-macam bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Dalam menghadapi hal tersebut peneliti mencari cara yang tepat agar dalam pembelajaran jalan cepat mudah dipahami dan dikuasai oleh siswa.

Dimana guru sebagai mediator diharapkan dapat memberikan solusi dengan menerapkan model pembelajaran yang bisa mewujudkan pembelajaran yang sesuai dengan materi, metode, dan evaluasi pembelajaran. Dengan adanya tantangan seperti ini maka peneliti berpendapat dengan menerapkan suatu metode pembelajaran yang berbeda dari metode sebelumnya bisa menjadi solusi dari permasalahan yang ada. Peneliti berencana untuk menerapkan suatu metode pembelajaran yang lebih mengutamakan peran aktif siswa dalam proses pembelajaran di sekolah dengan begitu di harapkan para siswa lebih memiliki pengalaman dan pengetahuan dengan proses yang berbeda.

Penerapan metode yang akan di lakukan oleh peneliti adalah dengan menerapkan atau menggunakan suatu model pembelajaran berkelompok. Model pembelajaran berkelompok yang dimaksud peneliti adalah model pembelajaran kooperatif atau cooperative learning. Pembelajaran kooperatif merupakan suatu metode belajar dimana siswa belajar dalam kelompok-kelompok kecil yang memiliki tingkat kemampuan

berbeda-beda. Kelompok kecil ini setiap anggotanya dituntut untuk saling bekerjasama antara anggota kelompok yang satu dengan yang lainnya.

Pernyataan diatas sesuai dengan pendapat dari Sugianto (2010: 37) "Pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang berfokus pada penggunaan kelompok kecil siswa untuk bekerja sama dalam memaksimalkan kondisi belajar untuk mencapai tujuan belajar". Kemudian menurut Stahl (dalam Isjoni, 2009: 15) "Pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan belajar siswa lebih baik dan meningkatkan sikap saling tolong menolong dalam perilaku sosial". Metode kooperatif lebih menitik beratkan pada proses belajar kelompok dan bukan mengerjakan sesuatu bersama kelompok. Proses belajar dalam kelompok akan membentuk peserta didik menemukan dan membangun sendiri pemahaman mereka tentang materi pelajaran.

Muhammad Nur (2005: 1) mengatakan bahwa "Model pembelajaran kooperatif dapat memotivasi seluruh siswa, memanfaatkan energi sosial siswa, dan saling mengambil tanggung jawab". Hal ini dapat dibuktikan dari hasil tes jalan cepat siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar Dusun Selotopeng Desa Banyakan Kecamatan Banyakan Kabupaten Kediri, dari 23 siswa hanya 4 siswa atau 17,4 % yang lulus dalam tes tersebut. Selain menerapkan metode pembelajaran kooperatif juga diperlukan suatu media modifikasi untuk meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam pembelajaran jalan cepat. Disini peneliti menggunakan media modifikasi permainan bentengan untuk meningkatkan kemampuan jalan cepat siswa.

Dengan menggunakan modifikasi permainan bentengan siswa akan mudah menerima materi yang disampaikan oleh guru dan siswa akan tertarik untuk melakukan pembelajaran dengan modifikasi tersebut sehingga kemampuan siswa khususnya dalam pembelajaran jalan cepat akan meningkat. Dari penjelasan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian pada siswa di MTs Miftahul Afkar Selotopeng Banyakan dengan judul UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR JALAN CEPAT DENGAN PEMBERIAN METODE PEMBELAJARAN KOOPERATIF MELALUI MEDIA MODIFIKASI PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS VIII MTs MIFTAHUL AFKAR SELOTOPENG BANYAKAN TAHUN AJARAN 2019/2020. Identifikasi Masalah Kurangnya minat dan motivasi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nomor jalan cepat di MTs Miftahul Afkar Selotopeng.

Terbatasnya metode pembelajaran jalan cepat. Masih banyak yang belum memahami materi jalan cepat dikarenakan tingkat kesulitan materi ini dan begitu juga kurang populer di dalam materi pembelajaran penjasorkes. Pembatasan Masalah Berdasarkan latar belakang di atas peneliti fokus terhadap permasalahan pada pembelajaran menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi

permainan bentengan untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar jalan cepat.
Variabel Bebas : Modifikasi permainan bentengan. Variabel Terikat : Kemampuan hasil belajar jalan cepat.

Perumusan dan Pemecahan Masalah Bagaimanakah pengaruh model pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan terhadap upaya peningkatan hasil belajar siswa kelas VIII Mts Miftahul Afkar Selotopeng pada materi jalan cepat ? Bagaimanakah peningkatan hasil belajar jalan cepat siswa dengan diterapkannya metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan pada siswa kelas VIII di Mts Miftahul Afkar Selotopeng? Dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan merupakan salah satu cara untuk memecahkan permasalahan siswa kelas VIII dalam upaya peningkatan hasil belajar jalan cepat di Mts Miftahul Afkar Selotopeng.

Siswa nantinya dapat menyebutkan konsep gerak spesifik jalan cepat dan bisa mempraktikkan gerak spesifik jalan cepat. Tujuan Penelitian Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan terhadap peningkatan kemampuan hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar Selotopeng.

Kegunaan Penelitian Bagi Peneliti untuk memperoleh pengetahuan dalam upaya peningkatan kemampuan hasil belajar jalan cepat siswa dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan. Bagi siswa sendiri dapat meningkatkan kemampuan dari hasil belajar jalan cepat. Selain itu, siswa menjadi antusias dan semangat dengan pembelajaran olahraga karena proses pembelajarannya sangat menarik dan menyenangkan. Hipotesis Tindakan Hipotesis merupakan jawaban sementara yang bersumber dari teori dalam praktiknya harus diketahui kebenarannya melalui hasil penelitian di lapangan berdasarkan teori yang telah dipelajari.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan sementara. Bahwadengan pemberian metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan ada peningkatan hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII di Mts Miftahul Afkar Selotopeng.

BAB II KAJIAN PUSTAKA Kajian Teori Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan utuh dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menanggapinya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dalam penelitian ini terdapat masalah yang akan dibahas adalah upaya peningkatan hasil belajar jalan cepat dengan pemberian metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan. Hakikat Jalan Cepat Sejarah Atletik Menurut Eddy Purnomo (2011:1) bahwa pengertian atletik adalah aktivitas atau kegiatan jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan juga dinamis, yakni jalan, lari, lempar, dan lompat. Jika dilihat dari arti ataupun istilah "Atletik itu berasal dari bahasa Yunani yakni Athlon atau Athlum yang dapat diartikan sebagai perlombaan /pertandingan". Menurut Sukirno (2011:22) bahwa pengertian atletik adalah olahraga paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga. Oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai "The Mother Of Sport".

Oleh sebab itu semua cabang olahraga gerak dasarnya berasal dari cabang olahraga atletik. Maka dari itu atletik merupakan salah satu rangkaian bentuk kegiatan manusia yang dilakukan setiap hari yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Sehingga merupakan bentuk dasar dari setiap pembinaan dalam olahraga atletik terpenting yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi di bidang olahraga. Jalan Cepat Adalah merupakan cabang olahraga atletik berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah.

Dalam melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada di tanah atau lintasan dan tumpuan kaki dalam posisi tegak lurus. Tumit kaki mendarat terlebih dahulu saat melangkah panggul rileks dan menggunakan lintasan lebih dari 3 km, 5km, 10km hingga 100 km. Untuk tiap langkah jalan cepat yang benar ada beberapa prinsip yang harus diketahui. Dikdik Zafar Sidik (2010: 50-51), menyatakan bahwa tiap langkah jalan cepat terbentuk dari fase topang tunggal (yang dapat dirinci menjadi fase topang depan dan topang belakang) dan satu fase topang ganda antara lain: Fase topang tunggal menyiapkan percepatan dan termasuk persiapan untuk penempatan kaki dari tungkai yang bebas. Fase topang ganda perlu mempertahankan kontak dengan tanah setiap saat.

Dua peraturan dasar menentukan lomba jalan cepat: Salah satu kaki harus berada di tanah setiap saat, kaki depan harus menyentuh tanah terlebih dahulu sebelum kaki

belakang meninggalkannya. Kaki topang harus diluruskan sejak saat pertama menyentuh tanah sampai mencapai posisi badan tegak vertikal. Teknik Dasar Jalan Cepat Teknik Start dilakukan dengan cara berdiri. Karena pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang dipelajari dan dilatih.

Sikap start pada umumnya adalah saat aba-aba "bersedia", atlet menempatkan kaki kanan di belakang kaki kiri dengan kedua kaki berada di belakang garis start, badan agak condong kedepan ke depan, tangan tergantung kendur. Pada aba-aba "ya!", segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan ke depan. Teknik Berjalan Pada saat berjalan salah satu kaki harus selalu kontak dengan tanah. Jika melanggar, maka petugas akan memperingatkan. Jika kesalahan tersebut dilakukan lagi maka pejalan (atlet) akan di diskualifikasi dan dikeluarkan dari lomba.

Dalam teknik berjalan terdapat dua fase yaitu fase topang tunggal dan fase topang ganda adalah: Fase Topang Tunggal Adalah menyiapkan percepatan dan termasuk persiapan untuk penempatan kaki dari tungkai yang bebas. Fase Topang Tunggal ada 2 : Topang Depan Tujuan : untuk memperkecil daya penghambat. Karakteristik teknik : Penempatan kaki depan adalah aktif dengan gerak penyapuan ke belakang. Fase perlambatan sesingkat mungkin. Lutut tungkai depan harus diluruskan. Tungkai ayun melewati tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan tetap rendah. Topang Belakang Tujuan : Untuk mempersiapkan percepatan dan untuk mempersiapkan fase topang ganda. Karakteristik Teknik : Tungkai topang lurus.

Tungkai topang tetap diluruskan selama mungkin. Kaki dari tungkai topang menunjuk lurus ke depan dan menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ke ujung jari-jari kaki. Tungkai bebas melintasi tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan agar tetap rendah. Kaki depan diletakkan pada tumit. Fase Topang Ganda Adalah perlu mempertahankan kontak dengan tanah setiap saat. Tujuan : Guna merangkaikan fase-fase topang belakang dan topang depan. Karakteristik Teknik : Kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit, sedangkan kaki belakang dalam posisi tumit diangkat. Kedua lutut diluruskan. Kedua lengan berayun secara bergantian.

Penempatan Kaki Tujuan : menempatkan kaki dengan benar guna mencapai panjang langkah yang optimal. Karakteristik Teknik : Kaki-kaki ditempatkan sebaris dengan jari-jari kaki menunjuk lurus ke depan. Sentuhan dilakukan pada tumit dan diikuti oleh gerakan menggulir sepanjang sisi luar bola kaki. Dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ujung ibu jari kaki. Gerakan Pinggang Tujuan : memutar pinggul secara layak yang menjamin penempatan kaki dan panjang langkah optimal. Karakteristik Teknik : Gerakan ke samping pada pinggul dapat kelihatan namun tidak

harus dilebih-lebihkan. Fleksibilitas pinggul adalah penting.

Gerakan Lengan Tujuan : mempertahankan momentum ke depan dan seimbang.

Karakteristik Teknik : Badan bagian atas harus tetap rileks. Bahu turun guna memberi keseimbangan turunya pinggul yang berlawanan. Sudut siku 90 derajat dan dipertahankan dekat dengan badan. Kedua tangan harus tidak bergerak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi daripada bahu. Langkah-langkah Pengajaran/Pelatihan Langkah Pertama Berjalan alami : Memperkenalkan peraturan dan suatu model teknik kasar. Berjalan dengan tempo semakin meningkat, jangan berubah menjadi berlari.

Melangkah dengan nyaman dan berjalan tinggi dengan suatu irama yang halus minimal 100 m. Tujuan : memperkenalkan gerakan berjalan. Langkah Kedua Lomba jalan cepat : Seperti pada langkah 1, tetapi dorongan lebih besar dari kaki belakang, meregangkan pinggang dan tungkai ke depan pada tiap langkah. Pertahankan kontak dan lutut, mendarat dengan jari-jari kaki menunjuk ke atas. Tujuan : mengembangkan dorongan kaki belakang yang lebih kuat dan menambah panjang langkah. Langkah Ketiga Berjalan di atas garis : Seperti langkah 2, namun berjalan di atas garis sehingga setiap langkah ada pada garis.

Melangkah menyilang garis (menyebabkan pemindahan berat ke atas pinggang penopang setelah kehilangan kontak dengan tanah). Tujuan : mengembangkan gerak rotasi pinggang yang sempurna. Langkah Keempat Latihan mobilitas khusus : Jalan cepat dengan kecepatan sedang dengan lengan direntang kesamping, ke depan, dalam gerakan baling-baling. Kombinasikan latihan di atas, termasuk menyilang garis. Tujuan : mengembangkan fleksibilitas bahu dan pinggul. Langkah Kelima Jalan cepat yang divariasikan : Langkah bervariasi atas jarak 100 m.

Dikombinasikan posisi lengan yang berbeda-beda (misal: 20-30m lengan ke depan, kemudian lengan digunakan dengan benar). Tujuan : mengadaptasikan teknik dengan tingkat kecepatan yang bervariasi. Langkah Keenam Jalan cepat jarak jauh : Jalan cepat sekurang-kurangnya 400 m. Berkonsentrasi untuk memelihara teknik yang sah daripada kecepatan. Tujuan: guna memelihara teknik di bawah kondisi kelelahan. Teknik Finish Tidak ada teknik khusus untuk melewati garis finish, karena pada umumnya atlet jalan cepat hanya jalan terus ketika melewati garis finish tanpa mengurangi kecepatannya.

Kemudian setelah melewati garis finish baru dikendorkan kecepatan jalannya agar tetap terjaga kualitas tekniknya. Peraturan Perlombaan Jalan Cepat Adapun peraturan pokok jalan cepat sebagai berikut: Pada waktu melangkah, salah satu kaki harus selalu tetap kontak dengan tanah. Diskualifikasi (larangan untuk berlomba atau melanjutkan perlombaan), disebabkan oleh hal berikut ini: Gagal atau tidak memenuhi definisi jalan

cepat pada waktu perlombaan. Melakukan pelanggaran pada saat perlombaan berlangsung.

Pada saat lomba jalan cepat yang dilakukan di track (lintasan) peserta terkena diskualifikasi harus meninggalkan lintasan. Jika perlombaan jalan cepat dilaksanakan di jalan raya peserta yang kena diskualifikasi harus mencopot nomor dadanya dan segera keluar meninggalkan perlombaan. Model Pembelajaran Kooperatif Pengertian Model Pembelajaran Kooperatif Pembelajaran kooperatif (cooperative learning) merupakan salah satu bentuk pembelajaran dengan siswa belajar dan bekerja di dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari empat sampai dengan enam orang dengan struktur kelompok yang bersifat heterogen. Pada hakikatnya pembelajaran kooperatif samahalnya dengan kerja kelompok.

Oleh sebab itu banyak guru atau pendidik yang menyatakan tidak ada sesuatu yang aneh dalam pembelajaran kooperatif dikarenakan mereka terbiasa melakukan pembelajaran kooperatif dalam bentuk belajar kelompok, meskipun tidak semua belajar kelompok termasuk dalam pembelajaran kooperatif seperti dijelaskan oleh Abdulhak (2001: 19-20) pembelajaran kooperatif dilaksanakan melalui hubungan proses belajar antar peserta didik sehingga dapat mewujudkan pemahaman bersama antara peserta didik itu sendiri. Dalam pembelajaran ini akan terwujud sebuah interaksi yang lebih luas, yaitu interaksi dan komunikasi anatara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, dan siswa dengan guru.

Pembelajaran kooperatif adalah strategi pembelajaran yang melibatkan partisipasi siswa dalam suatu kelompok kecil untuk saling berinteraksi. Dalam sistem belajar yang kooperatif siswa belajar bekerja sama dengan anggota lainnya. Dalam model ini siswa memiliki dua tanggung jawab, yaitu mereka belajar untuk dirinya sendiri, dan membantu sesama anggota kelompok untuk belajar bersama. Siswa dapat belajar dalam kelompok kecil dan dapat melakukannya seseorang diri. Pembelajaran kooperatif merupakan kegiatan belajar siswa dengan cara berkelompok.

Model pembelajaran kelompok adalah rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa dalam kelompok-kelompok tertentu untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan (Sanjaya, 2006: 239). Tom Savage (1987:25) mengemukakan bahwa pembelajaran kooperatif merupakan satu pendekatan yang menekankan kerja sama dalam kelompok. Pembelajaran kooperatif adalah strategi pembelajaran yang melibatkan partisipasi siswa dalam suatu kelompok kecil untuk saling berinteraksi. Dalam sistem belajar kooperatif siswa belajar bekerja bersama anggota lainnya.

Meskipun termasuk ke dalam pembelajaran kelompok, pembelajaran kooperatif tidak

sama halnya sekedar belajar dalam bentuk kelompok. Ada unsur dasar pembelajaran kooperatif yang membedakan dengan pembelajaran kelompok yang asal-asalan. Pelaksanaan inti prinsip dasar dari pembelajaran kooperatif dengan benar akan memungkinkan guru mengelola kelas dengan lebih efektif. Dalam pembelajaran kooperatif, proses pembelajaran tidak harus berjalan dari guru kepada siswa, namun siswa dapat belajar dari siswa lainnya. Pembelajaran oleh rekan sebaya (peer teaching) lebih efektif daripada pembelajaran oleh guru. Pembelajaran kooperatif adalah teknik pengelompokan yang di dalamnya siswa bekerja terarah pada tujuan belajar bersama dengan kelompok kecil yang umumnya terdiri dari 4-5 orang siswa.

Belajar kooperatif adalah belajar pemanfaatan kelompok kecil dalam pembelajaran yang memungkinkan siswa bekerja sama untuk memaksimalkan belajar mereka dan belajar anggota lainnya dalam kelompok tersebut (Johnson dalam Hasan 1996). Strategi pembelajaran kooperatif merupakan serangkaian kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh siswa di dalam kelompok-kelompok untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Terdapat empat hal penting dalam strategi pembelajaran yang telah ditetapkan yaitu: (1) adanya peserta didik dalam kelompok, (2) adanya aturan main, (3) adanya upaya belajar dalam kelompok, (4) tatap muka, dan (5) evaluasi proses kelompok.

Berkenaan dengan pengelompokan siswa dapat ditentukan berdasarkan atas (1) minat dan bakat dari siswa, (2) latar belakang kemampuan yang dimiliki siswa, (3) kemampuan bersosialisasi, (4) tatap muka, dan (5) melakukan evaluasi dari proses pembelajaran kelompok. Nurul Hayati, (2002: 25-28) mengemukakan lima unsur dasar model pembelajaran kooperatif, yaitu (1) ketergantungan positif, (2) bertanggung jawab setiap individual, (3) kemampuan bersosialisasi, (4) tatap muka, dan (5) evaluasi proses kelompok. Ketergantungan positif adalah suatu bentuk kerja sama yang sangat erat kaitannya antaranggota kelompok. Kerjasama ini dibutuhkan mencapai tujuan. Siswa benar-benar mengerti bahwa kesuksesan kelompok tergantung pada kesuksesan anggotanya.

Maksud pertanggung jawaban individu adalah kesuksesan kelompok tergantung dengan cara belajar perseorangan seluruh anggota kelompok. Pertanggung jawaban memfokuskan aktivitas kelompok dalam menjelaskan konsep pada satu orang dan memastikan bahwa setiap orang dalam kelompok siap menghadapi aktivitas di mana siswa harus menerima tanpa pertolongan anggota kelompok. Kemampuan sosialisasi adalah kemampuan bekerja sama yang biasa dikerjakan dalam kelompok. Kelompok tidak akan berjalan efektif apabila setiap anggota kelompok tidak memiliki kemampuan bersosialisasi yang dibutuhkan.

Setiap kelompok diberikan kesempatan untuk bertemu muka dan berdiskusi. Kegiatan interaksi ini akan memberikan siswa bentuk sinergi yang menguntungkan semua anggota. Guru menjadwalkan waktu bagi kelompok untuk mengevaluasi proses kerja kelompok dan hasil kerja sama mereka agar selanjutnya bisa bekerja sama lebih efektif. Senada dengan penjelasan tersebut Siahaan (2005:2) mengemukakan lima unsur penting yang ditekankan dalam proses pembelajaran kooperatif yaitu: (1) saling ketergantungan yang positif, (2) interaksi berhadapan, (3) tanggung jawab individu, (4) keterampilan sosial, dan (5) terjadinya proses dalam kelompok. Pembelajaran kooperatif (cooperative learning) merupakan sistem pengajaran yang memberi kesempatan kepada anak didik untuk bekerja sama dengan sesama siswa dalam tugas-tugas yang terstruktur.

Pembelajaran kooperatif dikenal dengan pembelajaran secara berkelompok. Tetapi belajar kooperatif lebih dari sekedar belajar kelompok atau kerja kelompok karena dalam belajar kooperatif ada struktur dorongan atau tugas yang bersifat kooperatif sehingga memungkinkan terjadinya interaksi secara terbuka dan hubungan yang bersifat interdependensi efektif di antara anggota kelompok. Pembelajaran kooperatif adalah pembelajaran yang secara sadar menciptakan yang silih asah sehingga sumber belajar siswa bukan hanya guru dan buku ajar, tetapi juga sesama siswa (Wena dalam Hardini, 2011:144). Dalam pembelajaran kooperatif terdapat saling ketergantungan positif diantara siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Setiap siswa mempunyai kesempatan yang sama untuk sukses.

Aktivitas belajar berpusat pada siswa dalam bentuk diskusi, mengerjakan tugas bersama, saling membantu dan saling mendukung dalam memecahkan masalah. Melalui interaksi belajar yang efektif, siswa lebih termotivasi, percaya diri, mampu menggunakan strategi berpikir, serta mampu membangun hubungan interpersonal. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kooperatif adalah proses pembelajaran yang menekankan pada kerja sama antar peserta didik, saling membantu dan berdiskusi dalam penyelesaian tugas-tugas yang diberikan.

Sistem pembelajaran kooperatif lebih dititik beratkan pada kelompok daripada individu. Pembelajaran kooperatif model pembelajaran yang menenpatkan siswa kedalam kelompok-kelompok kecil yang anggotanya memiliki sifat heterogen, terdiri dari siswa yang memiliki prestasi rendah, sedang, dan tinggi. Siswa perempuan dan laki-laki dengan latar belakang yang berbeda tetapi tetap saling membantu dan bekerja sama mempelajari materi pelajaran agar dalam pembelajaran seluruh anggota menjadi maksimal.

Ciri-ciri Pembelajaran Kooperatif Menurut Isjoni (2009: 27), menjelaskan beberapa

ciri-ciri pembelajaran kooperatif antara lain: Seluruh anggota memiliki peran. Terjadinya hubungan interaksi langsung di antara siswa. Setiap anggota kelompok bertanggung jawab atas belajar dan juga teman-teman satu kelompoknya. Guru hanya membantu mengembangkan keterampilan interpersonal kelompok. Guru hanya berinteraksi dengan suatu kelompok saat diperlukan saja. Manfaat Pembelajaran Kooperatif Manfaat Kelompok Pembelajaran Kooperatif adalah memelihara perkembangan ketergantungan positif para anggotanya. Adanya hubungan antar anggota kelompok dapat membantu siswa melampaui perbedaan gender, ras, budaya maupun bahasa.

Dikudung juga oleh Erica (2006) manfaat kelompok kooperatif dapat meningkatkan pembelajaran siswa karena siswa secara bersama-sama memberi, merangkai informasi kognitif, mendorong siswa belajar bahan ajar, menyakinkan bahwa siswa membangun pengetahuannya sendiri, memberi umpan balik, mengembangkan kecakapan sosial dan kelompok untuk keberhasilan di luar kelas dan meningkatkan interaksi positif diantara anggota yang berbeda budaya dan ekonomi sosial. Kelebihan Pembelajaran Kooperatif Menurut Novri Gazali (2016: 59), Kelebihan Pembelajaran Kooperatif, antara lain: Siswa menjadi lebih leluasa untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar jalan cepat secara berkelompok dengan potensi yang mereka miliki.

Siswa dapat belajar keterampilan teknik dasar jalan cepat dari teman-teman sekelompoknya. Pemanfaatan penggunaan waktu belajar keterampilan teknik dasar jalan cepat lebih efektif dalam proses pelajaran. Siswa tidak terlalu lama menunggu giliran untuk melakukan latihan dalam proses pembelajaran berlangsung. Kekurangan Pembelajaran Kooperatif Guru harus mempersiapkan proses pembelajaran secara baik, disamping itu diperlukan banyak tenaga, pikiran, dan waktu.

Selama kegiatan diskusi kelompok berlangsung, ada kecenderungan topik permasalahan yang sedang dibahas meluas sehingga banyak yang tidak sesuai dengan permasalahan yang telah ditentukan. Saat berdiskusi di kelas, terkadang di dominasi oleh salah satu orang saja, sehingga mengakibatkan siswa yang lain menjadi pasif. Agar proses belajar dapat berjalan dengan lancar maka perlu dukungan fasilitas, biaya, dan alat yang cukup memadai. Modifikasi Permainan Bentengan Dimana sarana dan prasarana pendidikan jasmani merupakan alat atau benda yang bisa digunakan untuk membantu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Menurut Asep Suharta, (2007: 147-148) usaha meningkatkan kualitas dan keterbatasan sekolah adalah dengan melakukan modifikasi permainan.

Modifikasi permainan dalam dunia olahraga memiliki karakteristik antara lain: 1) aman untuk dimainkan; 2) sesuai dengan kemampuan anak (umur, tingkat keterampilan, kesegaran jasmani); 3) memiliki beberapa aspek alternatif seperti bentuk peralatan,

lapangan permainan, waktu, jumlah pemain, posisi pemain, dan peraturan; 4) meningkatkan pemain dan keterampilan olahraga yang relevan serta dapat dijadikan dasar dari pembinaan untuk kedepannya. Modifikasi dalam olahraga sangat penting dikarenakan: 1) dapat meningkatkan kemampuan anak tanpa ada resiko cedera; 2) mempercepat penguasaan dalam keterampilan olahraga; 3) secara fisik dan psikis anak sangat berbeda dengan orang dewasa; dan 4) modifikasi olahraga begitu menyenangkan bagi anak-anak. Menurut Ateng, (1992: 27) tujuan modifikasi adalah sebagai berikut: Untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam prestasi. Siswa dapat mengerjakan pola gerak dengan benar.

Agar siswa memperoleh kepuasan dan memberikan hasil yang baik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sarana modifikasi permainan bentengan untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar jalan cepat siswa. Permainan bentengan adalah media modifikasi yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar jalan cepat siswa. Dalam permainan bentengan nanti tiang untuk benteng dimodifikasi menjadi bentuk gawang menggunakan tongkat pramuka dengan tinggi 160 cm dan diameter 2,75 cm dan diikat dengan menggunakan tali rafia. / Gambar 2.1

(Modifikasi tiang permainan bentengan Dokumentasi pribadi 2020) Rincian dana pembuatan modifikasi tiang permainan bentengan Tongkat pramuka @ 9000 x 12 Rp. 108.000 Rafia Rp. 12.000 Total Rp. 120.000 (4 set) / Gambar 2.2 Modifikasi tiang permainan bentengan 1 (Sumber : Dokumentasi pribadi modifikasi tiang permainan bentengan, 2020) / Gambar 2.3 Modifikasi tiang permainan bentengan 2 (Sumber : Dokumentasi pribadi modifikasi tiang permainan bentengan, 2020) / Gambar 2.4 Modifikasi tiang permainan bentengan 3 (Sumber : Dokumentasi pribadi modifikasi tiang permainan bentengan, 2020) Prosedur latihan menggunakan modifikasi tiang permainan bentengan: Siswa dibariskan dulu secara berbanjar.

Siswa melaksanakan pemanasan dahulu sebelum memulai olahraga. Guru memberikan contoh cara latihan menggunakan modifikasi tiang permainan bentengan. Siswa melakukan permainan bentengan menggunakan jalan cepat dengan cara memasuki gawang lawan. Siswa melakukan permainan bentengan menggunakan jalan cepat saling berpasangan memasuki gawang lawan dengan tujuan untuk mendapatkan score paling banyak. Siswa melakukan permainan bentengan dengan menggunakan jalan cepat secara bebas memilih gawang lawan demi mendapatkan banyak score. Siswa melakukan permainan bentengan dengan menggunakan jalan cepat bolak-balik dengan caramenyentuh kun dengan kecepatan.

/ Gambar 2.5 jalan cepat dengan memasuki benteng lawan (Sumber : Dokumentasi pribadi, 2020: 1) / Gambar 2.6 jalan cepat dengan berpasangan (Sumber : Dokumentasi

pribadi, 2020:2) / Gambar 2.7 jalan cepat dengan bebas memilih benteng lawan (Sumber : Dokumen pribadi, 2020: 3) / Gambar 2.8 jalan cepat memegang kun secara bolak-balik dengan cepat (Sumber : Dokumentasi pribadi, 2020: 4) Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Hari Setiyawan "PENGARUH PERMAINAN BENTENG TERHADAP HASIL BELAJAR NOMOR LARI 100 M PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP TERPADU MANBA'UL HUDA KEC. NGORO JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017" yang dilakukan pada tahun 2017.

Dari hasil penelitian menyimpulkan : untuk mengetahui pengaruh permainan benteng terhadap hasil belajar nomor lari 100 m pada peserta didik kelas VIII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang tahun pelajaran 2016/2017. Kurnia Pramukanthi Asih "PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI PERMAINAN BENTENGAN UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 RANDUBLATUNG KABUPATEN BLORA 2013/2014" yang dilakukan pada tahun 2014. Dari hasil penelitian menyimpulkan : untuk meningkatkan antusiasme mahasiswa dan partisipasi dalam belajar dasar sprint untuk subjek olahraga kelas 3 SD Negeri 2 Randublatung Kabupaten Blora 2013/2014 melalui permainan bentengan tradisional.

Rubi Bangun Suhendrik "PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN PADA SISWA KELAS TINGGI DI SD NEGERI SIDAKANGEN KECAMATAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2010/2011" yang dilakukan pada tahun 2011. Dari hasil penelitian menyimpulkan: untuk mengetahui hasil pengembangan model pembelajaran permainan tradisional bentengan pada siswa kelas tinggi di SD Negeri Sidakangen Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga tahun ajaran 2010/2011.

Kerangka Berpikir **Jalan cepat adalah gerak** melangkah kedepan salah satu kaki selalu kontak dengan tanah. Untuk bisa melakukan gerakan jalan cepat yang baik, siswa harus konsisten dalam berlatih.

Semakin sering berlatih, maka kemampuan siswa dalam belajar jalan cepat akan berhasil. Dengan menggunakan modifikasi permainan bentengan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar jalan cepat karena siswa akan mudah untuk menyerap dan mempraktikkan materi yang telah diajarkan oleh guru. Selain itu dengan menggunakan modifikasi permainan bentengan mempermudah bagi **guru dalam menyampaikan materi** tersebut pada siswa. Gambar 2.9

Langkah-langkah pembelajaran jalan cepat

BAB III METODE PENELITIAN Subjek dan Setting Penelitian Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar Selotopeng Banyak Kabupaten Kediri tahun ajaran 2019/2020. Keseluruhan siswa kelas VIII berjumlah 23 siswa. Dengan perincian siswa laki-laki sebanyak 14 siswa dan siswa perempuan sebanyak 9 siswa. Kami memilih kelas VIII dikarenakan hasil belajar yang dicapai untuk pembelajaran jalan cepat masih rendah, oleh sebab itu peneliti akan berusaha untuk meningkatkan hasil belajar jalan cepat di kelas ini.

Penelitian ini dilakukan di halaman belakang MTs Miftahul Afkar Dsn. Selotopeng Ds. Banyak Kec. Banyak Kab. Kediri. Waktu penelitian ini dimulai pada tanggal 3 Januari – 31 Januari 2020. Prosedur Penelitian Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau dikenal dengan Classroom Action Research merupakan sebuah prosedur metodologis yang sebenarnya bukan sama sekali baru, PTK bukanlah “barang baru”. PTK telah banyak dipraktikkan sebagai sebuah langkah sistematis untuk memecahkan permasalahan praktis, terutama masalah-masalah yang berkaitan dengan persoalan pembelajaran pendidikan jasmani di kelas. Telah banyak guru-guru maupun praktisi pendidikan jasmani yang menerapkan PTK ini untuk memecahkan masalah praktis terkait dengan banyak aspek pembelajaran dalam pendidikan jasmani.

Minimal telah dilakukan secara terus menerus di kelas, dimana mereka terdorong untuk ingin selalu memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani atau memperbaiki kualitas proses dan hasil kepelatihan olahraga. Perbaikan tersebut dilakukan dengan menggunakan prinsip kooperatif, kolaboratif, dan siklus action dalam memecahkan masalah praktis (Agus Kristiyanto, 2010: 1). Menurut Agus Kristiyanto (2010: 5) juga menambahkan bahwa PTK merupakan model penelitian yang dilakukan dalam situasi riil (natural setting), sehingga guru tidak perlu memisahkan antara waktu untuk meneliti dengan waktu untuk mengajar. Keduanya dapat dilakukan secara bersama-sama. “Guru dapat melakukan penelitian pada saat mengajar dan guru tetap dapat mengajar pada saat meneliti.

Menurut Susilo (dalam Agus Kristiyanto, 2010: 31) memberikan definisi PTK sebagai bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat mengajar, dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran. Dalam PTK, guru dapat melakukan penelitian sendiri terhadap proses pembelajaran di kelas atau juga secara kolaboratif bekerjasama dengan guru dan peneliti lain. Tetapi tindakan dan pengamatan dalam proses penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan tersebut tidak boleh mengganggu atau menghambat kegiatan utama seorang guru, yaitu tidak boleh sampai mengorbankan kegiatan dalam proses pembelajaran.

Menurut Agus Kristiyanto (2010: 28) PTK sebagai penelitian masalah praktis memiliki karakteristik antara lain: Masalah yang akan dipecahkan yaitu masalah yang benar-benar terjadi pada praktik pembelajaran pendidikan jasmani atau praktik kepelatihan cabang olahraga tertentu. Adanya kolaborasi antara peneliti dengan kolabolator untuk menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani atau kepelatihan olahraga yang berkualitas dan melakukan perbaikan secara berkelanjutan. Motivasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani atau kepelatihan olahraga tumbuh dalam diri guru atau pelatih.

Selama proses penelitian berlangsung, peneliti tetap menjaga obyektivitas, validitas, reliabilitas proses, data, dengan tetap mengupayakan secara maksimal situasi yang bersifat secara alami (natural setting). Kendati PTK tidak menguji teori, namun dukungan teori dan referensi yang kuat perlu disertakan untuk menunjang arah pemecahan masalah serta pelaksanaan tindakan. Proses dan hasil dari setiap siklus dalam PTK harus dilaporkan secara lengkap dan sistematis dengan mengikuti kaidah dan standar karya tulis ilmiah yang berlaku (Agus Kristiyanto, 2010: 28-29).

Menurut Mia Kusumawati (2015: 122) menyatakan dalam penyusunan PTK syarat yang harus dilakukan adalah: Harus tertuju atau mengenai hal-hal yang terjadi di dalam pembelajaran dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Menuntut dilakukannya pencermatan secara terus menerus, objektif, dan sistematis. Hasil pencermatan ini digunakan sebagai bahan untuk menentukan tindak lanjut yang harus diambil segera oleh peneliti. Dilakukan sekurang-kurangnya dalam dua siklus tindakan yang berurutan. Terjadi secara wajar, tidak mengubah aturan yang sudah ditentukan, dalam arti tidak mengubah jadwal yang berlaku.

Harus betul-betul disadari oleh pemberi maupun pelakunya, sehingga pihak-pihak yang bersangkutan dapat mengemukakan kembali apa yang dilakukan dibandingkan dengan rencana yang sudah dibuat sebelumnya. Harus benar-benar menunjukkan adanya tindakan yang dilakukan oleh sasaran tindakan, yaitu siswa yang sedang belajar. Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan berbentuk dalam siklus yang dimana satu siklus terdiri dari 21 hari atau 3 minggu dengan dimulai siklus pertama, jika di dalam siklus pertama tidak terjadi perubahan yang berarti maka dapat dilanjutkan untuk melakukan siklus berikutnya sampai target ketuntasan dalam pembelajaran dalam kelas bisa tercapai dengan baik.

Peneliti disini merencanakan akan menggunakan 2 siklus yang akan diterapkan dalam penelitian terhadap siswa agar mencapai kriteria ketuntasan pembelajaran secara klasikal. Agar PTK mencapai hasil yang optimal dan sesuai dengan harapan, maka penyusunan PTK harus melalui tahap-tahap penyusunan PTK. Tahap-tahap penyusunan

PTK yaitu sebagai berikut: Gambar 3.1 Langkah-langkah PTK menurut (Arikunto, 2008: 16) Sumber (Mia Kusumawati, 2015: 123) Menurut Agus Kristiyanto (2010: 55-62) Dalam setiap siklus penelitian terdiri dari empat tahap kegiatan pokok antara lain planning (perencanaan), action (pelaksanaan), **observation (pengamatan), dan reflection (refleksi).**

Tahap-tahap tersebut antara lain: Perencanaan (Planning) Perencanaan yaitu sebuah langkah yang paling awal, merupakan langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan yang terjadi. Pada tahap perencanaan telah terdapat **berbagai skenario untuk siklus yang bersangkutan, terutama tentang hal-hal teknis terkait rencana pelaksanaan tindakan dan indikator-indikator** yang ingin dicapai pada akhir siklusnya. Substansi perencanaan pada intinya meliputi beberapa hal yang terkait dengan: pembuatan scenario pembelajaran, persiapan sarana pembelajaran, persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran, dan simulasi pelaksanaan tindakan.

Pelaksanaan (action) Tahap pelaksanaan tindakan yaitu tahap untuk melakukan hal-hal **yang telah direncanakan dalam** tahap perencanaan. **Peneliti utama dan kolaborator** harus saling menyakinkan bahwa apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar-benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat yaitu menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlangsung secara alami atau natural. **Pengamatan (observation) Tahap observasi** yaitu **tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan.**

Observer tidak perlu mencatat semua kejadian yang terjadi, akan tetapi hanya mencatat hal-hal yang dirasa penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan **lembar observasi yang sudah** ada disiapkan oleh peneliti. Cara pencatatan dilakukan dengan seketika serta tidak boleh ditunda, dan **pengamatan juga akan menghasilkan suatu hasil analisis seketika.** Refleksi (reflection) Tahap **refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi.**

Refleksi **pada akhir siklus merupakan sharing of ideayang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diamati pada siklus tersebut.** Refleksi merupakan tahapan **evaluasi untuk membuat keputusan pada akhir siklus.** Hasil **observasi dan analisis pelaksanaan didiskusikan antara peneliti dan** kolaborator dan hasil akhirnya yaitu untuk membuat suatu kesimpulan bersama. Adapun **langkah-langkah penelitian tindakan kelas, menurut Iskandar (2009: 67) yang** dikutip oleh Agus Kristiyanto (2010: 138) antara lain: Mengidentifikasi permasalahan secara umum Mengadakan pengecekan di lapangan Membuat perencanaan umum Mengembangkan tindakan pertama **Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama** Refleksi-evaluatif, merevisi, dan **memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus kedua berikutnya.**

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahapan berikut antara lain: Tahapan persiapan survei awal Peneliti melakukan survei untuk mengobservasi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian. Tahapan seleksi informan, penyiapan instrument dan alat Pada tahapan ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi: Menentukan subjek penelitian Menyiapkan alat instrument penelitian dan evaluasi Tahapan pengumpulan data dan treatment Pada tahapan ini peneliti mengumpulkan data tentang: Hasil belajar jalan cepat dengan pemberian model pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan.

Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran Alat bantu pembelajaran Pelaksanaan pembelajaran Semangat dan keaktifan siswa Tahapan analisis data Dalam tahapan ini analisis yang digunakan penelitian yaitu deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa dalam uraian deskriptif tentang data yang dikumpulkan berupa dalam uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran adalah tentang partisipasi siswa dalam pembelajaran jalan cepat menggunakan pendekatan model pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan.

Tahapan penyusunan laporan Pada tahapan ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan mulai awal melakukan survei sampai dengan menganalisis data yang dilaksanakan pada waktu penelitian. Tahapan Pelaksanaan penelitian tindakan kelas : Pra Penelitian Dalam pra penelitian semua siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar akan diukur kemampuan jalan cepat melalui tes jalan cepat dan hasil dari tes tersebut akan dijadikan pedoman oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian dengan memakai metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan.

SIKLUS I Dalam Siklus I selama dua minggu siswa diperkenalkan tentang teknik dasar jalan cepat dan bentuk-bentuk gerakan dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan. Setelah dua minggu peneliti akan mengambil data tes teknik dasar jalan cepat siswa secara kuantitatif. Perencanaan Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan media pendukung pembelajaran. Pelaksanaan Tindakan Kegiatan Awal Siswa dibariskan rapi. Guru menjelaskan teknik dasar jalan cepat kepada semua siswa.

Kegiatan inti Guru menjelaskan gerakan jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan di depan semua siswa. Guru memberikan contoh gerakan jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan. Guru mengarahkan dan membimbing siswa untuk melakukan gerakan menggunakan metode pembelajaran

kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan. Siswa melakukan tes jalan cepat.

Kegiatan Akhir Guru menyampaikan nilai dari hasil tes jalan cepat yang dilakukan siswa. Guru berinteraksi kepada siswa dengan melakukan tanya jawab tentang kegiatan pembelajaran yang baru saja selesai dilakukan oleh siswa. Guru memberikan suatu evaluasi kepada siswa tentang pembelajaran hari ini, dan guru membubarkan siswa untuk kembali masuk ke dalam kelas agar mengikuti pembelajaran selanjutnya. Pengamatan Setelah dalam dua minggu diperkenalkan dengan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan, peneliti mulai melaksanakan pengambilan data dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan terhadap kemampuan jalan cepat siswa. Refleksi Pada tahap ini peneliti melakukan pengumpulan dan pengolahan data dari semua siswa selama proses pembelajaran berlangsung dalam Siklus I.

Kemudian data tersebut diteliti untuk mengetahui kemampuan jalan cepat siswa Siklus I dan dijadikan sebagai pedoman ketuntasan pembelajaran yang disampaikan guru kepada siswanya. Apabila Siklus I ini masih belum tuntas maka akan dilakukan Siklus selanjutnya yaitu Siklus II. SIKLUS II Dalam Siklus II ini siswa sebelum melakukan kegiatan olahraga diberikan pengarahan dan penjelasan tentang jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan terlebih dahulu. Sama dengan Siklus I, Siklus II ini dilakukan selama dua minggu kemudian diambil data kemampuan jalan cepat siswa. Perencanaan Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan siswa di lapangan.

Pelaksanaan Tindakan Kegiatan Awal Semua siswa dikumpulkan di lapangan untuk melakukan pemanasan. Guru memimpin untuk berdoa. Siswa melakukan pemanasan. Siswa diberikan arahan tentang metode pembelajaran kooperatif melalui permainan bentengan. Guru memberikan semangat dan motivasi kepada siswa dengan menggunakan kata-kata atau yel-yel penyemangat agar siswa lebih semangat untuk mengikuti kegiatan olahraga khususnya jalan cepat. Kegiatan Inti Guru memberikan arahan gerakan jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan di depan semua siswa.

Guru memberikan contoh gerakan jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan di depan semua siswa. Guru mengarahkan dan membimbing siswa untuk melakukan jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan. Siswa melakukan tes jalan cepat. Kegiatan Akhir Guru menyampaikan nilai dari hasil tes jalan cepat siswa. Guru membubarkan barisan siswa, untuk segera masuk

ke dalam kelas untuk dapat mengikuti pembelajaran selanjutnya.

Pengamatan Dalam Siklus II ini setelah dua minggu mengikuti kegiatan jalan cepat, peneliti mulai melakukan pengambilan data dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh dari metode pembelajaran kooperatif melalui permainan bentengan terhadap kemampuan jalan cepat siswa dan dijadikan tolak ukur untuk mengetahui ada peningkatan kemampuan siswa apa tidak setelah dilakukannya Siklus II ini. **Refleksi Pada tahap ini** peneliti melaksanakan pengumpulan dan pengolahan data semua siswa selama proses pembelajaran berlangsung dalam Siklus II ini.

Data – data tersebut dijadikan peneliti untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa dalam melakukan gerakan jalan cepat khususnya **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** selama Siklus II dan dijadikan pedoman ketuntasan pembelajaran yang disampaikan guru kepada siswanya. Apabila dalam Siklus II masih belum tuntas maka akan diadakan siklus selanjutnya hingga tercapai kriteria nilai ketuntasan yang diinginkan oleh peneliti. Instrumen Pengumpulan Data **Instrumen pengumpulan data yaitu** sebagai alat bantu untuk memudahkan peneliti di dalam pengumpulan dan penyusunan data tersebut (Arikunto, 2010: 265).

Pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu cara yang pertama dengan menentukan sumber data terlebih dahulu adalah siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar Selotopeng Kecamatan Banyakan Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020. **Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini** yaitu: Silabus. **Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)**. Lembar observasi tes jalan cepat. Angket siswa Pengamatan model klasikal pembelajaran jalan cepat **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** melalui media modifikasi permainan bentengan. Adapun peneliti menggunakan dasar pedoman untuk penilaian siswa sebagai berikut : Tabel 3.1

Pedoman Penilaian Aspek Kognitif _ _No _Indikator Penelitian _SS _S _TS _STS _ _1. _Apa dengan mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kesehatan badan _ _ _ _2. _Apakah kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes dikarenakan meterinya menarik _ _ _ _3. _Apa cara mengajar guru yang menarik membuat kamu merasa lebih senang mengikuti pembelajaran _ _ _ _4. _Apakah kamu senang mengikuti materi pembelajaran jalan cepat **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** melalui media modifikasi permainan bentengan _ _ _ _5.

_Apakah **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** melalui media modifikasi permainan bentengan lebih menyenangkan dan menarik _ _ _ _6. _Apa kamu selalu bertanya apabila guru dalam menjelaskan masih kurang dipahami _ _ _ _7. _Apakah dengan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi

permainan bentengan menjadikan materi penjasorkes lebih mudah dipahami _____8.
_Apakah melakukan teknik dasar jalan cepat dan peraturan mudah dipahami _____
Aspek Afektif _No _Indikator Penelitian _Skor _Kriteria Skor _1.

_Kehadiran _4 _Kalau siswa datang tepat waktu ___3 _Kalau siswa datang telat 1-5
menit ___2 _Kalau siswa datang telat 6-10 menit ___1 _Kalau siswa datang telat
lebih dari 10 menit _2. _Sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran _4 _Siswa
sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran sehingga selalu **memperhatikan
penjelasan dari guru** serta mengikuti pembelajaran dengan baik dan patuh kepada
tugas guru. ___3 _Siswa sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran sehingga
selalu **memperhatikan penjelasan dari guru** serta patuh pada tugas guru, namun sering
bikin ramai di dalam kelas.

___2 _Siswa kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran sehingga
hanya berdiam dan tidak **memperhatikan penjelasan dari guru** dan terkadang sengaja
mengabaikan guru. ___1 _Siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti
pembelajaran sehingga tidak memperhatikan, bikin ramai di dalam kelas, dan dengan
sengaja meninggalkan pembelajaran di dalam kelas. _3. _Sportifitas dan ketertiban _4
_Siswa mematuhi peraturan dan mau menunggu giliran dengan tertib. ___3 _Siswa
mematuhi pada peraturan saja. ___2 _Siswa terkadang tidak bisa mematuhi pada
peraturan yang ada.

___1 _Siswa tidak mepedulikan pada peraturan sama sekali. _4. _Disiplin _4 _Siswa
memakai seragam olahraga dengan lengkap. ___3 _Siswa hanya memakai seragam
olahraga bagian atas saja. ___2 _Siswa mamakai kaos tapi bukan seragam olahraga. _
___1 _Siswa tidak memakai seragam olahraga. _5. _Aktif dalam pembelajaran _4
_Siswa **tertarik untuk mempelajari materi** sehingga siap dan aktif dalam mengikuti
pembelajaran. ___3 _Siswa **tertarik untuk mempelajari materi** sehingga siap dalam
mengikuti pembelajaran, akan tetapi kurang aktif dalam proses kegiatan
pembelajarannya.

___2 _Siswa **kurang tertarik untuk mempelajari materi** yang ada sehingga kurang siap
dan kurang aktif dalam proses kegiatan pembelajaran. ___1 _Siswa tidak **tertarik untuk
mempelajari materi** yang ada sehingga tidak siap dan tidak aktif dalam mengikuti
proses kegiatan pembelajaran. _ _

Aspek Psikomotor _No_ Indikator Penelitian _Skor_ Kriteria Skor _1. _Persiapan _4
_Kaki berada di belakang garis start dengan posisi kaki depan belakang _3
_Tubuh berada di atas garis start _2 _Badan agak condong _1 _Lutut yang depan
sedikit ditekuk _2.

_Pelaksanaan _4 _Pandangan lurus ke depan dan memperhatikan lintasan _3
_Saat berjalan salah satu kaki selalu menyentuh dengan tanah _2 _Badan diusahakan
tetep dalam posisi condong dan ayunan tangan secara bergantian _1 _Kaki diayun
ke depan dengan bergantian _3. _Hasil _4 _Fokus pada gerakan dan lintasan _3
_Langkah kaki secara bergantian _2 _Pinggang dan lengan gerakan secara berirama
_1 _Gerakan dilakukan sampai garis finish _ Teknik Analisis Data Agar
menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa dipertanggung jawabkan, maka akan
dilakukan analisis data pada hasil tes tersebut. Dengan cara untuk mengetahui
ketuntasan pembelajaran siswa adalah merekapitulasi hasil tes, menghitung jumlah skor
yang dicapai oleh setiap siswa dan penyimpulan data.

Pedoman untuk penilaian siswa : Nilai Kognitif : jumlah skor x 100 8 Nilai Afektif : jumlah
skor x 100 20 Nilai Psikomotor : jumlah skor x 100 12 Nilai Akhir : nilai kognitif+nilai
afektif+nilai psikomotor 3 Dengan klasifikasi sebagai berikut: Tabel 3.2 Klasifikasi nilai
siswa Nilai Siswa _Klasifikasi _90 – 100 _Sangat Baik _80 – 89 _Baik _70 – 79 _Cukup
_60 – 69 _Kurang _ < 60 _Sangat Kurang _ Untuk dapat menentukan prosentase
ketuntasan siswa secara klasikal (P) yaitu sebagai berikut : $P = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100$
Kriteria prosentase ketuntasan siswa akan dibagi menjadi 4
kategori yaitu : Tabel 3.3

Prosentase Ketuntasan Klasikal Kategori _Prosentase _Tuntas _76% - 100% _Kurang
_56% - 75% _Sangat Kurang _36% - 55% _Jelek _0% - 35% _

Rencana Jadwal Penelitian Rencana jadwal kegiatan prapenelitian akan dilakukan terhitung pada bulan November 2019. Sedangkan perencanaan tindakan dilakukan pada tanggal 8 Desember 2019 dan penelitian dengan pemberian tindakan yang berupa latihan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan dilaksanakan mulai tanggal 3 Januari – 31 Januari 2020. Latihan dilaksanakan pada saat jam olahraga siswa dan waktu jam istirahat di hari jumat pukul 09.30 WIB sampai selesai. Tabel 3.4 Rencana Jadwal Penelitian No _Uraian Kegiatan _Nov _Des _Jan _Feb _Mar _Apr _Mei _Jun _Jul _1.

_Kegiatan prapenelitian _____2. _Perencanaan Tindakan _____3.
_Pelaksanaan tindakan siklus 1 dan 2 _____4. _Penyusunan laporan _____
____5. _Ujian skripsi _____ Keterangan : Kegiatan prapenelitian bulan
November. Perencanaan tindakan bulan Desember. Pelaksanaan tindakan siklus 1 dan 2
bulan Januari. Penyusunan laporan bulan Februari sampai Juni. Ujian skripsi bulan Juli.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Gambaran Selintas Setting Penelitian Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar Dsn. Selotopeng Ds. Banyakan Kec. Banyakan Kab.

Kediri yang berjumlah sebanyak 23 anak. Para siswa siap untuk menjadi subjek dari penelitian ini serta sarana dan prasarana juga sudah siap semua. Melakukan gerakan jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan dilaksanakan pada saat jam pelajaran olahraga berlangsung mulai pukul 08.20 – 09.40 WIB dan dilaksanakan secara rutin setiap mata pelajaran olahraga selama dua minggu atau dalam satu siklus penelitian. Sedangkan pengumpulan data kemampuan siswa dalam melakukan gerakan jalan cepat diambil sekali di hari terakhir dalam satu siklus.

Deskripsi Temuan Penelitian Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan Para siswa diharapkan sudah makan pagi minimal 2 jam sebelum tes dimulai. Siswa diharapkan datang tepat waktu, minimal 10 menit sebelum tes dimulai. Pada saat melaksanakan tes, semua siswa wajib berpakaian olahraga dan bersepatu. Siswa setidaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan dari tes tersebut. Untuk itu siswa perlu diberikan arahan serta contoh gerakan sebelum tes supaya mereka yakin dan mereka diberikan kesempatan untuk mencoba melakukan gerakan tersebut.

Siswa diharapkan melakukan peregangan atau pemanasan terlebih dahulu sebelum melaksanakan tes tersebut. Tujuan Tes : Untuk mengetahui kemampuan gerakan jalan cepat siswa. Perlengkapan : Lapangan, modifikasi permainan bentengan, kun, peluit, presensi siswa, lembar observasi, angket siswa dan alat tulis. Pelaksanaan : Para siswa dibariskan terlebih dahulu berbanjar. Para siswa melakukan pemanasan atau peregangan lebih dahulu sebelum memulai olahraga. Siswa melakukan teknik gerakan start dan berjalan. Siswa melakukan teknik gerakan berjalan dan finish. Siswa melakukan teknik gerakan start, berjalan, dan finish.

Siswa melakukan teknik gerakan jalan cepat menggunakan modifikasi permainan bentengan dengan cara berhadapan. Siswa melakukan jalan cepat dengan bebas arah. Siswa melakukan jalan cepat dengan cepat. Penilaian : Hasil semua dari tes tersebut dicatat dan dinilai dalam lembar observasi tes jalan cepat. Pelaksanaan Pra Penelitian Pra penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan jalan cepat siswa sebelum diberikan suatu perlakuan dan data yang terkumpul akan dijadikan sebagai pedoman peneliti untuk melakukan penelitiannya.

Pra penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2019 di Lapangan MTs Miftahul Afkar Selotopeng. Tahapan Pelaksanaan Pra Penelitian Perencanaan

Menyiapkan media pendukung untuk tes jalan cepat siswa yaitu lembar tugas dan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan. Pelaksanaan Tindakan : Kegiatan Awal Siswa dibariskan menjadi 4 baris. Berdoa. Guru menjelaskan aturan tes yang akan dilaksanakan. Siswa melakukan pemanasan dahulu.

Kegiatan Inti Siswa melaksanakan tes Kegiatan Akhir Guru membubarkan barisan siswa untuk masuk ke dalam kelas agar dapat mengikuti pelajaran selanjutnya. Data yang dapat diperoleh dari Pra penelitian adalah sebagai berikut : Pra Penelitian Tabel 4.1

Penilaian Kognitif

No	Nama	No Soal	Jml Skor	Nilai
1	AF	1	6	75
2	ABFH	2	3	38
3	AJ	3	5	63
4	DAS	4	5	50
5	DKS	5	5	63
6	RFAM	6	3	38
7	KK	7	3	38
8	KSN	8	4	50
9	LRD	9	4	50
10	MEY	10	6	75
11	MIB	11	7	88
12	RMA	12	4	50
13	MZZ	13	3	38
14	MAR	14	5	63
15	MSA	15	4	50
16	MM	16	6	75
17	SIK	17	5	63
18	SC	18	6	75
19	YCA	19	4	50
20	MBIM	20	4	50
21	AKAR	21	6	75
22	AR	22	6	75
23	MKA	23	4	50

Tabel 4.2

Penilaian Afektif

No	Nama	Skor	Jumlah Skor	Nilai	Kehadiran	Mengikuti Pelajaran	Sportifitas	Disiplin	Aktif
1	AF	4	3	3	2	15	75	2	15
2	ABFH	3	3	3	3	14	70	3	14
3	AJ	3	2	3	3	14	70	4	16
4	DAS	4	3	3	3	16	80	5	16
5	DKS	3	2	2	2	11	55	6	12
6	RFAM	2	2	3	2	12	60	7	13
7	KK	2	3	3	2	13	65	8	12
8	KSN	2	3	3	2	12	60	9	11
9	LRD	2	2	2	3	11	55	10	14
10	MEY	3	3	3	3	14	70	11	14
11	MIB	3	3	3	4	16	80	12	14
12	RMA	3	3	3	3	14	70	13	11
13	MZZ	2	2	2	3	11	55	14	16
14	MAR	4	3	3	3	16	80	15	10
15	MSA	2	2	2	2	10	50	16	12
16	MM	3	3	2	2	12	60	17	13
17	SIK	3	3	3	4	16	80	18	13
18	SC	2	3	2	3	13	65	19	16
19	YCA	4	3	3	3	16	80	20	13
20	MBIM	3	3	2	3	13	65	21	12
21	AKAR	3	3	2	2	12	60	22	14
22	AR	3	3	3	3	14	70	23	10
23	MKA	2	2	2	2	10	50		

Tabel 4.3

Penilaian Psikomotor

No	Nama	Skor	Jumlah Skor	Nilai	Persiapan	Pelaksanaan	Hasil
1	AF	3	3	9	75	2	15
2	ABFH	2	2	3	7	58	3
3	AJ	1	1	2	4	33	4
4	DAS	2	2	1	5	42	5
5	DKS	2	2	2	6	50	6
6	RFAM	2	2	3	7	58	7
7	KK	1	2	2	5	42	8
8	KSN	2	2	1	5	42	9
9	LRD	2	1	2	5	42	10
10	MEY	3	3	3	9	75	11
11	MIB	3	3	3	9	75	12
12	RMA	3	3	2	8	67	13
13	MZZ	3	3	3	9	75	14
14	MAR	2	2	3	7	58	15
15	MSA	1	1	2	4	33	16
16	MM	2	2	1	5	42	17
17	SIK	2					

_2_2_6_50__18_SC_2_2_3_7_58__19_YCA_1_2_2_5_42__20_MBIM_2_2_1_5
_42__21_AKAR_2_1_2_5_42__22_AR_3_3_3_9_75__23_MKA_3_3_2_8_67__

Tabel 4.4

Nilai Akhir Pretest	No	Nama	Nilai	Jumlah Nilai	Nilai Akhir	Ket	Kognitif	Afektif	Psikomotor
	1	AF	75	75	225	C			
	2	ABFH	38	70	58		166	55	SK
	3	AJ	63	70	33		166	55	SK
	4	DAS	50	80	42		172	57	SK
	5	DKS	63	55			50	168	56
	6	RFAM	38	60	58		156	52	SK
	7	KK	38	65	42		145	48	SK
	8	KSN	50	60	42		152	51	SK
	9	LRD	50	55	42		147	49	SK
	10	MEY	75	75	225	C			
	11	MIB	75	80	75		230	88	B
	12	RMA	50	70	67		187	62	K
	13	MZZ	38	55	75		168	56	SK
	14	MAR	63	80	58		201	67	K
	15	MSA	50	50	33		133	44	SK
	16	MM	75	60	42		177	59	SK
	17	SIK	63	80	50		193	64	K
	18	SC	75	65	58		198	66	K
	19	YCA	50	80	42		172	57	SK
	20	MBIM	50	65	42		157	52	SK
	21	AKAR	75	60	42		177	59	SK
	22	AR	75	70	75		220	73	C
	23	MKA	50	50	67		167	56	SK

Keterangan : Nilai Akhir :N.
Kognitif + N. Afektif + N.

Psikomotor 3 Data hasil belajar jalan cepat kelas VIII MTs Miftahul Afkar yang terkumpul dalam Pra Penelitian adalah sebagai berikut : Sangat Kurang = $15 \times 100\% = 65,2\%$ 23 Kurang = $4 \times 100\% = 17,4\%$ 23 Cukup = $3 \times 100\% = 13\%$ 23 Baik = $1 \times 100\% = 4,4\%$ 23 C + B = $13 + 4,4 = 17,4\%$ / Gambar 4.1 Prosentase Ketuntasan Pra Penelitian Refleksi Dalam data Pra Penelitian ini dapat menunjukkan hasil belajar siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar masih rendah. Dapat dibuktikan dari 23 siswa yang mengikuti tes tersebut hanya 4 siswa yang lulus dan memenuhi KKM, atau hanya 17,4 % dari jumlah siswa secara keseluruhan.

Maka perlu diadakannya suatu penelitian yang tujuannya untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar.

Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I Pada Siklus I ini dilaksanakan selama dua minggu mulai tanggal 3 Januari – 17 Januari 2019. Dalam penelitian ini menggunakan tes jalan cepat dan lembar observasi sebagai instrument penelitiannya. Perencanaan Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan media sebagai pendukung tes jalan cepat. Pelaksanaan Tindakan : Kegiatan Awal Semua siswa dibariskan menjadi 4 baris. Gurumulai menjelaskan gerakan jalan cepat kepada semua siswa.

Kegiatan Inti Guru mencoba mendemonstrasikan gerakan jalan cepat menggunakan modifikasi permainan bentengan di depan semua siswa. Guru membimbing semua siswa untuk melakukan gerakan dengan menggunakan modifikasi permainan bentengan. Semua siswa melakukan tes jalan cepat. Kegiatan Akhir Guru mengumumkan hasil nilai tes jalan cepat semua siswa. Guru mencoba melakukan interaksi kepada siswa dengan melakukan tanya jawab tentang kegiatan pembelajaran yang baru saja selesai dilakukan oleh siswa. Guru mulai membubarkan barisan siswa, untuk masuk kelas agar dapat mengikuti pembelajaran selanjutnya.

Data yang diperoleh dalam Siklus I sebagai berikut : Tabel 4.5 Penilaian Kognitif

No	Nama	No Soal	Jml	Skor	Nilai
1	AF	1	V	V	V
2	ABFH	2	V	V	V
3	AJ	3	V	V	V
4	DAS	4	V	V	V
5	DKS	5	V	V	V
6	RFAM	6	V	V	V
7	KK	7	V	V	V
8	KSN	8	V	V	V
9	LRD	9	V	V	V
10	MEY	10	V	V	V
11	MIB	11	V	V	V
12	RMA	12	V	V	V
13	MZZ	13	V	V	V
14	MAR	14	V	V	V
15	MSA	15	V	V	V
16	MM	16	V	V	V
17	SIK	17	V	V	V
18	SC	18	V	V	V
19	YCA	19	V	V	V
20	MBIM	20	V	V	V
21	AKAR	21	V	V	V
22	AR	22	V	V	V
23	MKA	23	V	V	V

Tabel 4.6

Penilaian Afektif No _Nama _Skor _Jumlah Skor _Nilai ___ Kehadiran _Mengikuti
Pelajaran _Sportifitas _Disiplin _Aktif ___ 1_AF_3_3_3_4_4_17_85__ 2_ABFH_3_3_4_3_3_16_80__ 3_AJ_4_3_3_4_3_17_85__ 4_DAS_4_4_3_3_3_17_85__ 5_DKS_4_3_3_3_2_15_75__ 6_RFAM_3_2_3_2_3_13_65__ 7_KK_4_3_3_4_3_17_85__ 8_KSN_3_3_3_3_2_14_70__ 9_LRD_3_2_3_3_2_13_65__ 10_MEY_4_3_3_3_3_16_80__ 11_MIB_4_3_3_4_3_17_85__ 12_RMA_3_3_3_3_3_15_75__ 13_MZZ_3_2_2_3_2_12_60__ 14_MAR_4_3_3_3_3_16_80__ 15_MSA_3_2_2_2_2_11_55__ 16_MM_3_3_3_2_2_13_65__ 17_SIK_3_4_3_3_4_17_85__ 18_SC_4_3_3_3_4_17_85__ 19_YCA_4_3_4_3_3_17_85__ 20_MBIM_3_3_3_3_2_14_70__ 21_AKAR_3_3_2_2_3_13_65__ 22_AR_4_4_3_3_3_17_85__ 23_MKA_3_2_2_3_2_12_60__

Tabel 4.7

Penilaian Psikomotor	No	Nama	Skor	Jumlah Skor	Nilai	Persiapan	Pelaksanaan	Hasil
	1	AF	3	4	3	10	83	2
	2	ABFH	2	3	3	8	67	3
	3	AJ	2	3	2	7	58	4
	4	DAS	2	2	2	6	50	5
	5	DKS	2	2	2	6	50	6
	6	RFAM	2	3	3	8	67	7
	7	KK	2	2	2	6	50	8
	8	KSN	2	2	2	6	50	9
	9	LRD	2	2	2	6	50	10
	10	MEY	3	4	3	10	83	11
	11	MIB	4	4	3	11	92	12
	12	RMA	3	3	3	9	75	13
	13	MZZ	3	4	3	10	83	14
	14	MAR	2	3	3	8	67	15
	15	MSA	2	2	2	6	50	16
	16	MM	3	3	2	8	67	17
	17	SIK	2	3	2	7	58	18
	18	SC	3	3	3	9	75	19
	19	YCA	2	3	2	7	58	20
	20	MBIM	2	3	2	7	58	21
	21	AKAR	3	2	2	7	58	22
	22	AR	3	4	3	10	83	23
	23	MKA	3	3	3	9	75	

Tabel 4.8

Penilaian Angket Motivasi Siswa No _Pertanyaan _SS _S _TS _STS _1. _Apa dengan mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kesehatan badan _9 _4 _3 _7 _2. _Apakah kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes dikarenakan meterinya menarik _6 _8 _7 _2 _3. _Apa cara mengajar guru yang menarik membuat kamu merasa lebih senang mengikuti pembelajaran _10 _5 _6 _2 _4. _Apakah kamu senang mengikuti materi pembelajaran jalan cepat **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** melalui media modifikasi permainan bentengan _3 _11 _9 _0 _5.

_Apakah **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** melalui media modifikasi permainan bentengan lebih menyenangkan dan menarik _5 _7 _11 _0 _6. _Apa kamu selalu bertanya apabila guru dalam menjelaskan masih kurang dipahami _1 _7 _15 _0 _7. _Apakah dengan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan menjadikan materi penjasorkes lebih mudah dipahami _3 _14 _6 _0 _8. _Apakah melakukan teknik dasar jalan cepat dan peraturan mudah dipahami _0 _13 _10 _0 _JUMLAH _37 _69 _67 _11 _ _ P = skor yang diperoleh x 100% skor maksimal Sangat Setuju = $37 \times 100\% = 20,1\%$ 184 Setuju = $69 \times 100\% = 37,5\%$ 184 Tidak setuju = $67 \times 100\% = 36,4\%$ 184 Sangat tidak setuju = $11 \times 100\% = 6\%$ 184 Sesuai hasil penelitian angket **di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran** jalan cepat siswa kelas VIII pada siklus I dengan menggunakan media modifikasi permainan bentengan kurang begitu ada respon yang baik terbukti hanya 57,6 % yang merespon dengan baik. Tabel 4.9

Nilai Akhir Siklus I	No	Nama	Nilai	Jumlah Nilai	Nilai Akhir	Ket	Kognitif	Afektif	Psikomotor
	1	AF	88	85	83	256	85	B	2
	2	ABFH	50	80	67	197	66	K	3
	3	AJ	75	85	58	218	73	C	4
	4	DAS	63	85	50	198	66	K	5
	5	DKS	63	75	50	188	63	K	6
	6	RFAM	50	65	67	182	61	K	7
	7	KK	50	85	50	185	62	K	8
	8	KSN	63	70	50	183	61	K	9
	9	LRD	63	65	50	178	59	SK	10
	10	MEY	88	80	83				

_251_84_B__11_MIB_100_85_92_277_92_SB__12_RMA_63_75_75_213_71_C__
_13_MZZ_50_60_83_193_64_K__14_MAR_75_80_67_222_74_C__15_MSA_63
_55_50_168_56_SK__16_MM_88_65_67_220_73_C__17_SIK_63_85_58_206_69
_K__18_SC_88_85_75_248_83_B__19_YCA_50_85_58_193_64_K__20_MBIM
_63_70_58_191_64_K__21_AKAR_88_65_58_211_70_C__22_AR_75_85_83_243
_81_B__23_MKA_50_60_75_185_62_K__ Keterangan : Nilai Akhir :N. Kognitif + N.
Afektif + N.

Psikomotor 3 Data hasil belajar jalan cepat yang terkumpul dalam Siklus I adalah sebagai berikut : Sangat Kurang = $2 \times 100\% = 8,7\%$ 23 Kurang = $11 \times 100\% = 47,8\%$ 23 Cukup = $5 \times 100\% = 21,7\%$ 23 Baik = $4 \times 100\% = 17,4\%$ 23 Sangat = $1 \times 100\% = 4,4\%$ 23 C + B + SB = $21,7 + 17,4 + 4,4 = 43,5\%$ / Gambar 4.2 Prosentase Ketuntasan Siklus I Refleksi Dari data dalam Siklus I menunjukkan peningkatan dari hasil belajar siswa sebesar 17,4 % setelah melakukan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif.

Dari 23 siswa hanya 10 siswa yang masuk dalam kategori Cukup – Sangat Baik dengan prosentase klasikal 43,5 %. Kriteria ketuntasan secara klasikal dianggap tuntas apabila mencapai prosentase sudah mencapai min 76%.Berhubungan dengan kriteria tersebut maka penelitian pada Siklus I ini dianggap gagal dan masih perlu melakukan Siklus II agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan memenuhi kriteria dari ketuntasan secara klasikal. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II Dalam Siklus II ini akan dilakukan selama dua minggu mulai tanggal 18 Januari – 31 Januari 2020. Dalam Siklus II ini sebelum dilakukannya kegiatan pembelajaran di lapangan.

Guru akan menjelaskan kembali memberikan contoh dan arahan agar siswa nanti mampu untuk melakukan gerakan dengan baik serta benar tanpa adanya kesalahan yang berlebih. Perencanaan Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan media pendukung tes. Menyiapkan siswa di lapangan. Pelaksanaan Tindakan Kegiatan Awal Semua siswa dikumpulkan. Guru menjelaskan teknik dasar jalan cepat. Setelah siswa diberi penjelasan kemudian semua siswa diajak untuk segera ke lapangan melakukan tes jalan cepat. Siswa dibariskan menjadi 4 baris.

Guru juga memberikan semangat kepada siswa dengan menggunakan kata - kata atau yel - yel semangat supaya semua siswa lebih bersemangat untuk mengikuti kegiatan olahraga khususnya atletik nomor jalan cepat.

Kegiatan Inti Guru mencoba mendemonstrasikan gerakan jalan cepat di depan semua siswa. Guru mencoba mendemonstrasikan gerakan jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan di depan semua siswa. Guru membimbing semua siswa untuk melakukan gerakan dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui modifikasi permainan bentengan. Semua siswa melakukan tes jalan cepat. Kegiatan Akhir Guru mengumumkan hasil nilai tes jalan cepat semua siswa.

Guru mulai membubarkan barisan siswa, untuk masuk kelas agar dapat mengikuti pembelajaran selanjutnya. Pengamatan dan analisis hasil pengamatan Data yang diperoleh dalam Siklus II sebagai berikut : Tabel 4.10 Penilaian Kognitif

No	Nama	No Soal	Jml Skor	Nilai
1	AF	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
2	ABFH	V_V_V_V_V_V_X_V	7	88
3	AJ	V_V_V_V_V_V_X_V	7	88
4	DAS	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
5	DKS	V_V_V_V_V_V_X_X	6	75
6	RFAM	V_V_V_V_V_X_V_V	7	88
7	KK	V_X_V_V_V_X_V_V	6	75
8	KSN	V_V_V_V_V_X_X_V	6	75
9	LRD	V_X_V_V_V_V_X_V	6	75
10	MEY	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
11	MIB	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
12	RMA	V_V_V_X_V_V	7	88
13	MZZ	V_V_V_V_X_V_X_V	6	75
14	MAR	V_V_V_V_V_X_V_V	7	88
15	MSA	V_X_V_V_V_V_X_V	6	75
16	MM	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
17	SIK	V_V_V_V_V_V_X_V	7	88
18	SC	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
19	YCA	V_V_V_V_V_X_X_V	6	75
20	MBIM	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
21	AKAR	V_V_X_V_V_V_V_V	7	88
22	AR	V_V_V_V_V_V_V_V	8	100
23	MKA	V_X_X_V_V_X_V_V	5	63

Tabel 4.11 Penilaian Afektif

No	Nama	Skor	Jumlah Skor	Nilai
1	AF	4 4 3 4 3	18	90
2	ABFH	4 4 3 4 3	18	90
3	AJ	4 3 4 4 4	19	95
4	DAS	4 4 4 4 3	19	95
5	DKS	4 4 3 4 3	18	90
6	RFAM	3 4 3 3 3	16	80
7	KK	4 3 3 4 3	17	85
8	KSN	3 3 3 3 3	15	75
9	LRD	3 3 3 3 3	15	75
10	MEY	4 3 4 4 4	19	95
11	MIB	4 4 4 4 3	19	95
12	RMA	4 4 3 3 3	17	85
13	MZZ	4 3 3 3 3	16	80
14	MAR	4 4 3 3 3	17	85
15	MSA	3 3 3 3 2	14	70
16	MM	4 3 4 3 3	17	85
17	SIK	4 4 3 4 4	19	95
18	SC	4 4 4 3 4	19	95
19	YCA	4 4 3 4 3	18	90
20	MBIM	4 4 3 3 3	17	85
21	AKAR	3 4 3 3 4	17	85
22	AR	4 4 4 4 3	19	95
23	MKA	3 2 3 3 3	14	70

Tabel 4.12 Penilaian Psikomotor

No	Nama	Skor	Jumlah Skor	Nilai
1	AF	3 4 3 10	83	83
2	ABFH	3 3 3 9	75	75
3	AJ	3 3 3 9	75	75
4	DAS	3 4 3 10	83	83
5	DKS	3 3 3 9	75	75
6	RFAM	2 3 3 8	67	67
7	KK	3 3 3 7	58	58
8	KSN	3 3 2 7	58	58
9	LRD	3 3 2 7	58	58
10	MEY	4 4 3 11	92	92
11	MIB	4 4 3 11	92	92
12	RMA	3 4 3 10	83	83
13	MZZ	3 4 3 10	83	83
14	MAR	3 3 3 9	75	75
15	MSA	3 2 2 7	58	58
16	MM	3 4 3 10	83	83
17	SIK	3 3 2 8	67	67
18	SC	3 4 3 10	83	83
19	YCA	3 3 2 8	67	67
20				

_MBIM_2_3_2_7_58__21_AKAR_3_2_2_7_58__22_AR_3_4_3_10_83__23_MKA
_3_3_3_9_75__

Tabel 4.13 Penilaian Angket Motivasi Siswa No _Pertanyaan _SS _S _TS _STS _1. _Apa dengan mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kesehatan badan _15 _8 _0 _0 _2.

_Apakah kamu senang mengikuti pembelajaran penjasorkes dikarenakan meterinya menarik _2 _21 _0 _0 _3. _Apa cara mengajar guru yang menarik membuat kamu merasa lebih senang mengikuti pembelajaran _1 _22 _0 _0 _4. _Apakah kamu senang mengikuti materi pembelajaran jalan cepat **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** melalui media modifikasi permainan bentengan _17 _7 _0 _0 _5. _Apakah **dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif** melalui media modifikasi permainan bentengan lebih menyenangkan dan menarik _12 _11 _0 _0 _6. _Apa kamu selalu bertanya apabila guru dalam menjelaskan masih kurang dipahami _7 _12 _4 _0 _7.

_Apakah dengan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan menjadikan materi penjasorkes lebih mudah dipahami _7 _16 _0 _0 _8.

_Apakah melakukan teknik dasar jalan cepat dan peraturan mudah dipahami _4 _18 _0 _0 _JUMLAH _65 _115 _4 _0 _P = skor yang diperoleh x 100% skor maksimal Sangat Setuju = $65 \times 100\% = 35,3\%$ 184 Setuju = $115 \times 100\% = 62,5\%$ 184 Tidak setuju = $4 \times 100\% = 2,2\%$ 184 Sesuai hasil penelitian angket **di atas dapat disimpulkan bahwa**

pembelajaran jalan cepat siswa kelas VIII pada siklus II dengan menggunakan media modifikasi permainan bentengan sudah sangat baik karena dapat dibuktikan dengan 97,8 % yang merespon dengan baik. Tabel 4.14 Nilai Akhir Siklus II No _Nama _Nilai _Jumlah Nilai _Nilai Akhir _Ket _ _Kognitif _Afektif _Psikomotor _ _ _1 _AF _100 _90 _83 _273 _91 _SB _2 _ABFH _88 _90 _75 _253 _84 _B _3 _AJ _88 _95 _75 _258 _86 _B _4 _DAS _100 _95 _83 _278 _93 _SB _5 _DKS _75 _90 _75 _240 _80 _B _6 _RFAM _88 _80 _67 _235 _78 _C _7 _KK _75 _85 _58 _218 _73 _C _8 _KSN _75 _75 _58 _208 _69 _K _9 _LRD _75 _75 _58 _208 _69 _K _10 _MEY _100 _95 _92 _287 _96 _SB _11 _MIB _100 _95 _92 _287 _96 _SB _12 _RMA _88 _85 _83 _256 _85 _B _13 _MZZ _75 _80 _83 _238 _79 _C _14 _MAR _88 _85 _75 _248 _83 _B _15 _MSA _75 _70 _58 _203 _68 _K _16 _MM _100 _85 _83 _268 _89 _B _17 _SIK _88 _95 _67 _250 _83 _B _18 _SC _100 _95 _83 _278 _93 _SB _19 _YCA _75 _90 _67 _232 _77 _C _20 _MBIM _88 _85 _58 _231 _77 _C _21 _AKAR _88 _85 _58 _231 _77 _C _22 _AR _100 _95 _83 _278 _93 _SB _23 _MKA _63 _70 _75 _208 _69 _K _ _Keterangan : Nilai Akhir :N. Kognitif + N. Afektif + N.

Psikomotor 3 Data hasil belajar jalan cepat yang terkumpul dalam Siklus II adalah sebagai berikut : Kurang = $4 \times 100\% = 17,4\%$ 23 Cukup = $6 \times 100\% = 26,1\%$ 23 Baik = $7 \times 100\% = 30,4\%$ 23 Sangat = $6 \times 100\% = 26,1\%$ Baik 23 C + B + SB = $26,1 + 30,4 + 26,1 = 82,6\%$ / Gambar 4.3 Prosentase Ketuntasan Siklus II

Refleksi Data yang telah terkumpul pada Siklus II dari 19 siswa yang masuk dalam kategori Cukup – Sangat Baik dengan prosentase 82,6 % dari semua siswa satu kelas. Dari data tersebut dapat menunjukkan adanya peningkatan dari Siklus I ke Siklus II sebesar 39,1 %.

Penelitian ini dianggap berhasil dikarenakan sudah melampaui kriteria ketuntasan secara klasikal dan sebagian besar hasil belajar dari siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar sudah bisa melampaui KKM. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan Penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar dianggap telah berhasil dikarenakan sudah terdapat peningkatan dari hasil belajar jalan cepat secara signifikan setelah dilaksanakannya dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan.

Grafik peningkatan hasil belajar siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar Selotopeng adalah sebagai berikut : / Berdasarkan Grafik Diatas Pada Pra Penelitian Hanya 17,4% Dari Hasil Klasikal Kemudian Setelah Dilaksanakan Penelitian Pada Siklus I Meningkat Menjadi 43,5% Dari Hasil Klasikal Dan Adanya Peningkatan Lagi Pada Siklus II Menjadi 82,6%. Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Siswa Tabel 4.15 Analisis Hasil Belajar Siswa pada Siklus I dan II No _Keterangan_ Siklus I _Siklus II_ Peningkatan _1. _Psikomotor _34,8% _60,9% _26,10% _2. _Afektif _60,9% _91,3% _30.40% _3. _Kognitif _39,1% _95,6% _56,50% _4.

Nilai Akhir 43,5% 82,6% 39,1% _ _ Berdasarkan penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa adanya suatu peningkatan dari hasil belajar jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan. Hasil dari Siklus II mengalami peningkatan dengan lebih baik dibandingkan dengan Siklus I. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan adanya suatu peningkatan hasil belajar jalan cepat siswa. Hal ini dapat dipengaruhi oleh semakin antusiasnya siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut dikarenakan siswa semakin tertarik dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan ini.

Kendala dan Keterbatasan Dalam setiap melakukan suatu penelitian pasti terdapat adanya kendala dan keterbatasan. Kendala dan keterbatasan pada penelitian ini adalah : Masih ada siswa yang lupa untuk membawa seragam olahraga saat melakukan tes. Pada saat pertama kali melakukan tes dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan siswa masih malu-malu, canggung, dan kurang konsentrasi sehingga gerakannya kurang maksimal. Siswa kurang dapat menggunakan tumit kaki dengan baik saat melakukan gerakan jalan cepat. Siswa masih sering bercanda saat melakukan gerakan jalan cepat dengan media modifikasi permainan bentengan.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN Simpulan Dari hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan bisa disimpulkan sebagai berikut : Dengan menggunakan penerapan metode pembelajaran kooperatif dalam pembelajaran jalan cepat dapat meningkatkan dari hasil belajar siswa MTs Miftahul Afkar tahun ajaran 2019/2020. Dengan ini dapat dibuktikan adanya peningkatan dari siklus I ke siklus II dengan prosentase ketuntasan secara klasikal pada siklus I sebesar 43,5% dapat meningkat menjadi 82,6% terjadi pada siklus II. Dengan menggunakan penerapan metode pembelajaran kooperatif siswa menjadi lebih semangat untuk mengikuti pembelajaran jalan cepat dengan ini dapat dibuktikan dari hasil nilai afektif pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 10 siswa atau dengan prosentase 43,5% dapat meningkat menjadi 19siswa atau dengan prosentase 82,6% terjadi pada siklus II.

Saran-saran untuk Tindakan Selanjutnya Seorang guru dituntut untuk selalu kreatif dan inovatif dalam penyampaian materi yang akan diberikan kepada siswa agar mereka lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran tersebut. Diperlukan suatu kesabaran dan kebiasaan dari guru dalam membimbing para siswa dalam meningkatkan kemampuan serta keterampilan dari setiap individu. Pada saat melakukan kegiatan olahraga dibuat suasana yang gembira dan menyenangkan supaya siswa tidak cepat merasa bosan dan jenuh.

Media pembelajaran tidak harus membeli dengan harga yang mahal, melainkan bisa memakai yang dapat kita jumpai di sekitar kita. Diperlukan suatu bentuk media modifikasi pembelajaran agar siswa dengan mudah menerima materi yang akan disampaikan sehingga proses pembelajaran menjadi hidup dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA Adisasmita, Y. H. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Asih, Kurnia Pramukanthi. 2014.

Pembelajaran Lari Cepat Melalui **Permainan Bentengan Untuk Meningkatkan** Partisipasi Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas III SD Negeri 2 Randublatung Kabupaten Blora 2013/2014. Jurnal Active, 4 (1)(2015): 1554-1559. Djamarah, Syaiful Bahri. 1999. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta. Huda, Miftahul. 2015. Cooperative Learning: Metode, Teknik, Struktur, dan Model Terapan (S.Z. Qudsy. & A. Fawaid, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Husdarta, H.J.S., Yudha M. Saputra. (2010). Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmanikes. Bandung: Dewa Ruchi. Husdarta, H.J.S. (2010). Sejarah dan Filsafat Olah Raga. Bandung: Alfabeta. Kristiyanto, Agus. 1997. "Spektrum Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani". Jurnal Dwijawarta.

Edisi April-Juni: hal. 40-44. Kusumawati, Mia. 2015. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung: Alfabeta. Lutan, R. 2000. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah **Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara** D-III. Rosdiani, Dini. 2012. Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai. Bandung: Alfabeta Rosdiani, Dini. 2013. Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta Riansa, A. S. 2015. Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. (Online).tersedia: <http://cwan2.blogspot.com/2015/04/pengertian-kognitifafektif-dan.html>, diunduh 10 April 2020. Setiyawan, Hari. 2017. Pengaruh Permainan Benteng Terhadap Hasil Belajar Nomor Lari 100 m Pada Peserta Didik Kelas III SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017. Jurnal Skripsi, 1: 1-9. Sidik, D.Z. 2010. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: Penerbit ROSDA. Slameto. 2010. Belajar dan yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta. Suhendrik, Rudi Bangun. 2011.

Pengembangan Model Pembelajaran **Permainan Tradisional Bentengan Pada Siswa Kelas Tinggi di SD Negeri Sidakangen Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2010/2011**. Skripsi: Universitas Negeri Semarang. Syarifudin, Aip. dan Bahagia Yoyo. 2000. Pengembangan Media Pengajar. Tim Penyusun. 2019. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri: UN PGRI Kediri. PG PJOK. 2020. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS. Solo : Penerbit Usaha Makmur

INTERNET SOURCES:

<1% - <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/499/375>

<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/download/913/538>

1% - <http://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/PDGGK420802-M1.pdf>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33526279.pdf>
<1% -
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196005181987032-OOM_ROMAH/Hakikat_Pendidikan_Jasmani.pdf
<1% -
<https://yusoefajha.blogspot.com/2016/10/makalah-pendidikan-jasmani-dan-rekreasi.html>
<1% - <https://atikachmad-gmail.blogspot.com/2011/>
<1% -
<https://ametunigha.blogspot.com/2016/03/makalah-atletik-pendidikan-penjaskes.html>
<1% -
https://mafiadoc.com/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-buku-sekolah-_59cd445a1723dd7795453a99.html
<1% - <https://www.slideshare.net/RandyExe51088/k8-bg-ips>
<1% -
<https://artikelpendidikanrpp.blogspot.com/2017/12/rpp-smp-materi-pokok-teks-fabel-legenda.html>
<1% -
<https://data-kisunda.blogspot.com/2013/09/kikd-basa-sunda-tingkat-smpmts-2013.html>
<1% -
<http://englishlangkan.com/produk/Silabus%20PJOK%20SMP%20Versi%20120216.rtf>
<1% - https://issuu.com/pethea5/docs/kelas_08_smp_pendidikan_jasmani_ola
<1% - <http://fwatcer.fwi.or.id/artikel-peserta/>
<1% -
<https://ainamulyana.blogspot.com/2015/09/model-model-pembelajaran-inovatif-dan.html>
<1% -
<https://mamikos.com/info/contoh-penutup-makalah-skripsi-kesimpulan-dan-saran-yang-baik-dan-benar/>
<1% -
<https://sichesse.blogspot.com/2012/04/skripsi-pengaruh-model-pembelajaran.html?m=1>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/266032048/Modul-4-Dinamika-Kelompok>
<1% - <https://www.scribd.com/document/326099734/siap-abkar-lina-murti-safitri-pdf>
<1% -
<https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2016/01/07/model-pembelajaran-cooperative-integrated-reading-and-composition/>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33523608.pdf>
<1% - <https://srihryn.blogspot.com/2015/12/metode-pembelajaran-yang.html>

<1% - <http://eprints.unwahas.ac.id/1372/2/BAB%201.pdf>
<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/category/pembelajaran/>
<1% - <https://id.123dok.com/document/q2nx1o6q-modul-pkb-pjok-sd-2017-kk-d.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/lzg9rrvq-penggunaan-bola-basket-modifikasi-terhadap-pengembangan-keterampilan-chest-pass-pada-siswa-kelas-iv-sd-al-azhar-2-bandar-lampung-tahun-pelajaran-2012-2013.html>
<1% -
<https://madrasahkabkediri.blogspot.com/2013/07/pembagian-wilayah-tugas-pengawas.html>
<1% -
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/3479/ODI5OQ==/Studi-komparasi-pengajaran-kimia-menggunakan-metode-pembelajaran-kooperatif-model-tgt-teams-games-tournaments-dengan-media-tts-teka-teki-silang-dan-kartu-pada-materi-pokok-sistem-periodik-unsur-kelas-X-semester-ganjil-SMA-Negeri-8-Surakarta-tahun-pela-abstrak.pdf>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/6zk7gkmaq-pengaruh-kemampuan-manajerial-dan-perilaku-kewirausahaan-terhadap-keberhasilan-usaha-survei-pada-sentra-industri-keripik-singkong-pedas-cimahi.html>
<1% -
<https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/1-pengertian-pedagogi-2-pengertian.html>
1% - <https://artikelsiana.com/pengertian-atletik-sejarah-nomor/>
<1% -
<https://pratamablog102.blogspot.com/2013/04/definisi-cabang-olahraga-tolak-peluru.html>
<1% - https://id.wikipedia.org/wiki/Jalan_cepat
<1% -
<https://titlekeywordbloguang.blogspot.com/2017/11/cara-membuat-tugas-makalah-atletik.html>
<1% - <https://guruindonesia.id/pembelajaran-atletik-melalui-aktivitas-jalan-cepat/>
<1% - <https://sagita-shelly.blogspot.com/2012/05/gerak-jalan-cepat-penjaskes.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/zlgk8o2y-pelajaran-3-menaganalisis-ketegori-keterampilan-gerak-aktivitas-atletik.html>
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/23783221>
<1% - <https://sicantikunyuunyu.blogspot.com/2019/02/makalah-atletik.html>
<1% - <https://dede-tedi17.blogspot.com/2010/12/jalan-cepat.html>
<1% - <https://penjaskeswenydw.blogspot.com/>
<1% - <https://www.mikirbae.com/2015/08/pembelajaran-atletik-melalui-aktivitas.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/329684569/Cbr-Atletik>
<1% -
<https://lets-sekolah.blogspot.com/2016/09/pembelajaran-atletik-melalui-aktivitas.html>
<1% - <http://www.erwinedwar.com/2018/09/pembelajaran-atletik-melalui-aktivitas.html>
1% -
<https://id.123dok.com/document/q75j7goz-bab-iii-bab-3-menganalisis-keterampilan-g-erak-aktivitas-jalan-lari-lompat-lempar.html>
<1% -
https://issuu.com/perpusmamarsud/docs/pjok_sma_ma_smk_mak_kelas_xi_semest
<1% -
<https://id.123dok.com/document/y9573vdz-kelas-xi-pjok-bs-revisi-2017-ilovepdf-compressed.html>
<1% - <https://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/>
<1% -
<https://dhenistya.blogspot.com/2017/01/rangkuman-penjaskes-kelas-vii-semester-1.html>
<1% - <https://www.skokul.com/1397/pokok-pokok-peraturan-jalan-cepat/>
<1% - <https://www.materiolahraga.com/2019/05/pengertian-jalan-cepat.html>
<1% -
<https://pustakailmiah78.blogspot.com/2016/04/model-pembelajaran-kooperatif-bag-1.html>
5% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2016/01/20/model-pembelajaran-jigsaw/>
<1% - <https://ofiiick.blogspot.com/2012/06/model-pembelajaran-pembelajaran.html>
<1% -
<https://cukuppenuh14.blogspot.com/2017/02/strategi-pembelajaran-kooperatif.html>
<1% - <http://repository.ump.ac.id/6085/3/Tri%20Susanti%20Bab%20II.pdf>
<1% - <https://materikuliahaniain.blogspot.com/>
<1% -
<https://arumhandayani.wordpress.com/2012/09/12/pembelajaran-cooperative-learning/>
<1% -
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr.%20Christina%20Ismaniati,%20M.P.d./Peningkatan%20Hasil%20Pendidikan%20Nilai-Nilai%20Kehidupan%20Sosial%20Melalui%20Penerapan%20Pembelajaran%20Kooperatif.pdf>
<1% -
<https://wargashare.blogspot.com/2012/09/pengaruh-model-pembelajaran-kooperatif.html>
<1% -
<https://munadi150250541.wordpress.com/2008/12/20/implementasi-pembelajaran-belajar-mengajar/>
<1% - <https://burhanspenjoe.blogspot.com/2013/11/>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/z1dww0ez-penerapan-model-pembelajaran-kooperatif-tipe-picture-and-picture-untuk-meningkatkan-motivasi-dan-hasil-belajar-siswa-kelas-x-pmiiia-2-sma-xaverius-pringsewu-pada-materi-keanekaragaman-hayati.html>

<1% -

https://kuli-pintar.blogspot.com/2011/05/peningkatan-prestasi-belajar-biologi_25.html

<1% -

http://skp.unair.ac.id/repository/Guru-Indonesia/Modelpembelajarank_nurridho_10592.pdf

<1% - <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/download/6442/5822>

<1% -

<https://mayasari9595.blogspot.com/2015/11/model-pembelajaran-kooperatif.html>

<1% - <https://syassridaf.blogspot.com/2014/02/proposal-penerapan-pembelajaran.html>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/lzgj857z-pembelajaran-atletik-melalui-modifikasi-permainan-madrasah-ibtidaiyah-temanggung.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/274413105/Skrip-bola-voli>

<1% - <https://fernandokasenda.blogspot.com/2010/09/>

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/10914/1/12225.pdf>

<1% -

<https://downloadptkptssdmspsma.blogspot.com/2017/11/contoh-ptk-penjas-smp-roll-depan-word.html>

<1% -

http://jurnal.umrah.ac.id/wp-content/uploads/gravity_forms/1-ec61c9cb232a03a96d0947c6478e525e/2014/07/EJOURNAL-IIS_SARTIKA-090388201143-FKIP.PDF-2014.pdf

<1% -

<https://downloadptkptssdmspsma.blogspot.com/2017/12/contoh-ptk-matematika-kelas-vii-garis.html>

<1% - <https://citraedukasi.blogspot.com/feeds/posts/default>

<1% -

<https://docobook.com/pembelajaran-lari-jarak-pendek-menggunakan-pendekatan-unnes.html>

<1% -

<https://alfallahu.blogspot.com/2013/04/karakteristik-tujuan-dan-manfaat-ptk.html>

<1% -

<https://keywordterkenal.blogspot.com/2012/01/penelitian-tindakan-kelas-pengertian.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/167184920/Penjaskes-PTK-Agus-Kristiyanto>

<1% - <http://www.digilib.fkip.uns.ac.id/cari.php?mode=search>

<1% - <https://zombiedoc.com/seminar-nasional-matematika-2016.html>

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131930137/pengabdian/c22implementasi-penelitian-tindakan-kelasregina-tutikuny.pdf>

<1% - <https://epulbugang.blogspot.com/2013/01/>

<1% - <http://eprints.umsida.ac.id/4119/1/BUKU%20PTK%20PENUH.pdf>

<1% -

<https://rasidiadhipati.blogspot.com/2012/02/desain-penelitian-tindakan-kelas.html>

<1% -

<https://downloadptkptssdsmpsma.blogspot.com/2018/03/contoh-terbaru-ptk-pkn-kelas-x-sma-word.html>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/11.1.01.09.0131.pdf

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/2003/4/Bab%203.pdf>

<1% -

<https://downloadptkptssdsmpsma.blogspot.com/2017/06/ptk-penjas-senam-lantai-kelas-x-lengkap.html>

<1% -

<https://kumpulantugasekol.blogspot.com/2014/01/penelitian-tindakan-kelas-ptk-langkah.html>

<1% -

<https://fkip.unri.ac.id/wp-content/uploads/2016/09/Bab-6-Penelitian-Tindakan-Kelas-1.pdf>

<1% -

<https://downloadptkptssdsmpsma.blogspot.com/2017/08/download-ptk-penjas-kelas-xi-lengkap.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/354831036/6102910013-3>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/q5mmp07y-peningkatan-belajar-permainan-kecamatan-bawang-kabupaten-banjarnegara-pelajaran.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/dy4xw4r0z-teknik-analisis-data-prosedur-penelitian.html>

<1% -

<https://quizizz.com/admin/quiz/5d6732b88389fe001ac643b6/soal-remedial-up-tahap-1-pjok-2019>

<1% - http://repository.upi.edu/19568/6/s_pgsd_kelas_1104539_chapter4.pdf

<1% -

<http://eprints.umsida.ac.id/2975/2/rev%20TITIK%20DWI%20FATMAWATI%20158620600199.pdf>

<1% -

<https://www.gagussinatras.blogspot.com/2010/10/model-pembelajaran-kuantum-quantum>

m.html

<1% - <https://eprints.uns.ac.id/8158/1/144441308201009521.pdf>

<1% - <https://arenalomba.com/instrumen-penelitian/>

<1% -

<http://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/serambi-ilmu/article/download/123/120>

<1% - <http://eprints.unwahas.ac.id/1218/8/LAMPIRAN.pdf>

<1% -

<https://civitas.uns.ac.id/Nursevianams/2017/05/04/media-pembelajaran-konvensional-dan-modern/>

<1% - <https://aminama.com/teknik-lari-jarak-pendek/>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0203.pdf

<1% - <http://unnes.ac.id/category/berita>

<1% -

<https://phunsukhwang.blogspot.com/2019/03/rangkuman-materi-usbn-pendidikan.html>

<1% - <https://konsultasiskripsi.com/tag/metode-penelitian/page/2/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/143652124/RPP-PJOK>

<1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/6926/4/5.%20BAB%20IV.pdf>

<1% -

<https://idoc.pub/documents/prosiding-mipa-2012-jilid-1-ok-finalpdf-d47e38pprjn2>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/294854697/3-CD-Prosiding-Seminar-Nasional-PTK-2015-pdf>

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/c9dc4383fbbf433c9b7f7a1da04b0a39.pdf

<1% -

<https://www.yumpu.com/id/document/view/11195874/jurnal-namira-edisi-5-vol-ii-no4-nov-des-2012>

<1% - <https://www.scribd.com/document/371160664/Prosiding-Semnas-Pensa-2016>

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/2932/>

<1% - <https://pt.scribd.com/document/348492234/RIKA-HERLIANISA-FITRI-FITK-docx>

<1% - <https://gigihnamaku.blogspot.com/2013/07/jurnal-pragmatik.html>

<1% -

<https://ptkguruku.blogspot.com/2014/08/ptk-pai-upaya-meningkatkan-prestasi.html>

<1% -

<https://indeksprestasi.blogspot.com/search/label/Penelitian%20Tindakan%20Kelas>

<1% -

<https://dirafiluy.blogspot.com/2011/06/kumpulan-daftar-opustaka-kebidanan.html>

<1% - http://repository.upi.edu/3656/9/T_POR_1004792_Bibliography.pdf