

**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**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjas



OLEH :

MOHAMAD SHODIKIN
NPM: 16.1.01.09.0041

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh:

MOHAMAD SHODIKIN
NPM: 16.1.01.09.0041

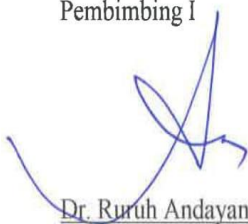
Judul :

**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**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

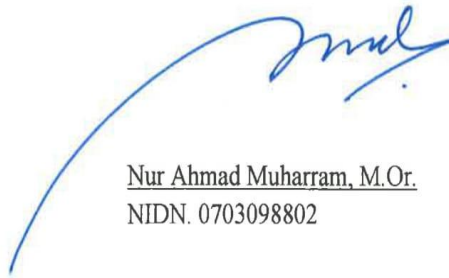
Tanggal: Juni 2020

Pembimbing I



Dr. Ruruh Andayani Bektu, M.Pd.
NIDN. 0725018205

Pembimbing II



Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

MOHAMAD SHODIKIN
NPM: 16.1.01.09.0041

Judul:

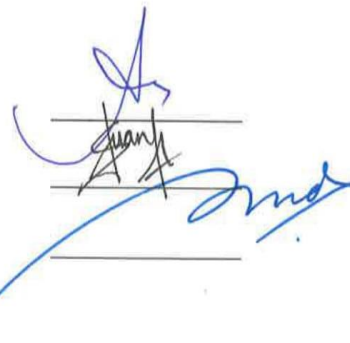
**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR JALAN CEPAT DENGAN
PEMBERIAN METODE PEMBELAJARAN KOOPERATIF MELALUI MEDIA
MODIFIKASI PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS VIII MTs
MIFTAHUL AFKAR SELOTOPENG BANYAKAN TAHUN AJARAN 2019/2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 24 Juli 2020

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd.
3. Penguji II : Nur Ahmad Muharram, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.
NIP. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mohamad Shodikin
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri / 21 April 1990
NPM : 16.1.01.09.0041
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Kediri, Juni 2020

Yang Menyatakan



MOHAMAD SHODIKIN
NPM: 16.1.01.09.0041

Motto

Memulai dengan penuh keyakinan menjalankan dengan penuh keikhlasan
Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan kemenangan yang seindah-indahnya
Dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan
Diri sendiri banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak
Menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.

Ilmu itu diperoleh dari lidah yang gemar bertanya serta akal yang suka berfikir
Orang yang berhenti belajar adalah orang yang lanjut usia, walaupun umurnya masih
muda namun orang yang tidak pernah berhenti belajar maka akan selamanya
menjadi pemuda maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan maka apabila engkau telah selesai
dari suatu urusan tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain dan hanya kepada
Tuhanmulah engkau berharap.

(Mohamad Shodikin)

Persembahan:

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Allah SWT karena atas rahmat, taufik, dan hidayahnya saya bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah.
2. Bapak dan ibu tercinta yang telah merawatku dengan penuh kasih sayang yang tidak terhingga serta memperjuangkan hidupnya demi masa depan anak-anaknya hingga aku bisa seperti sekarang ini.
3. Untuk istri dan anak-anakku yang selalu mendoakan, memberikan dorongan, dan semangatnya.
4. Bapak ibu guru MTs Miftahul Afkar Selotopeng Banyakan yang telah memberikan bimbingan dan dorongan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada siswa-siswi MTs Miftahul Afkar Selotopeng Banyakan yang berkenan menjadi subjek penelitian.
6. Almamaterku dan teman seperjuangan yang telah membuat cerita dalam proses mencari ilmu selama ini.

7. Untuk keluarga besarku yang selalu mendorong, memberikan semangat, dan dukungannya tanpa batas sehingga bias menyelesaikan skripsi tepat waktu.
8. Kepada Rizka Zaki Zulmi selaku kolaborator yang selalu memberikan saran dan masukannya membantu menyelesaikan skripsi ini.

Abstrak

Mohamad Shodikin: 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.

Kata kunci: hasil belajar, jalan cepat, metode pembelajaran kooperatif, media modifikasi permainan bentengan.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan peneliti, bahwa pembelajaran jalan cepat tidak bisa berjalan dengan lancar, hal ini disebabkan kurang antusias para siswa untuk mengikuti proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk peningkatan hasil belajar jalan cepat dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan.

Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimanakah penerapan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan untuk meningkatkan hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII MTs MIFTAHUL AFKAR SELOTOPENG, Kecamatan Banyakan, Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian siswa kelas VIII MTs MIFTAHUL AFKAR SELOTOPENG. Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus, masing-masing dalam setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Penilaian penelitian ini menggunakan lembar instrumen yang terdapat pada lembar rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Kesimpulan dari penelitian tindakan kelas ini adalah (1) Penerapan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan dalam jalan cepat dapat meningkatkan hasil belajar siswa MTs MIFTAHUL AFKAR SELOTOPENG tahun ajaran 2019/2020. Hal ini bisa dibuktikan dengan adanya peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 dengan prosentase ketuntasan klasikal pada siklus 1 yakni sebesar 43,5% sedangkan pada siklus yang ke 2 meningkat menjadi 82,6%. (2) Dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan para siswa lebih semangat dan antusias untuk mengikuti pembelajaran jalan cepat hal ini bisa dibuktikan dengan hasil nilai nilai afektif pada siklus 1 siswa yang lulus sebanyak 14 siswa atau 60,9% sedangkan pada siklus yang ke 2 meningkat menjadi 21 siswa atau 91,3%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas kehendak-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi 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”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri, yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri, yang selalu memberi semangat kepada mahasiswa.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek UN PGRI Kediri.
4. Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang selalu memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada kami.
5. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dosen Pembimbing II, yang selalu memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada kami.
6. Agus Makmun, S.E, selaku Kepala MTs Miftahul Afkar Selotopeng, yang telah memberikan ijin serta dukungannya demi kelancaran penelitian kami.
7. Guru – Guru MTs Miftahul Afkar Selotopeng yang telah bersedia menjadi rekan dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa kelas VIII MTs Miftahul Afkar Selotopeng Tahun 2019/2020 yang telah bersedia menjadi sampel dari penelitian.
9. Teman – teman dari PENJAS yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapatkan pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Wassalammu’alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Kediri, _____

MOHAMAD SHODIKIN
NPM: 16.1.01.09.0041

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	: PENDAHULUAN	
A.	Latar Belakang Masalah	1
B.	Identifikasi Masalah	6
C.	Pembatasan Masalah	6
D.	Perumusan dan Pemecahan Masalah	6
E.	Tujuan Penelitian	7
F.	Kegunaan Penelitian	7
G.	Hipotesis Tindakan	7
BAB II	: KAJIAN PUSTAKA	
A.	Kajian Teori	
1.	Hakikat Jalan Cepat	8
a.	Sejarah Atletik	8
b.	Jalan Cepat	9
c.	Teknik Dasar Jalan Cepat	9
2.	Model Pembelajaran Kooperatif	15
a.	Pengertian	15
b.	Ciri - ciri	19
c.	Manfaat	19
d.	Kelebihan	20

e. Kekurangan	20
3. Modifikasi Permainan Bentengan	21
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	27
C. Kerangka Berfikir	28
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Subjek dan Setting Penelitian	29
B. Prosedur Penelitian	29
C. Tahapan Penelitian Tindakan Kelas	35
1. Pra Penelitian	35
2. Siklus I	36
3. Siklus II	37
4. Refleksi	39
D. Instrumen Pengumpulan Data	39
1. Silabus	40
2. Rencana Program Pembelajaran (RPP)	40
3. Lembar Observasi tes jalan cepat	40
4. Angket Siswa	40
5. Pengamatan Model Klasikal	40
E. Teknik Analisis Data	44
F. Rencana Jadwal Penelitian	46
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Selintas Setting Penelitian	48
B. Deskripsi Temuan Penelitian	48
1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan	48
2. Pelaksanaan Pra Penelitian	49
3. Pelaksanaan Siklus I	55
4. Pelaksanaan Siklus II	62
C. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan	70
D. Kendala dan Keterbatasan	71
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	72

B. Saran untuk Tindakan Selanjutnya	72
Daftar Pustaka	74
Lampiran-Lampiran	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Penilaian	40
Tabel 3.2 Klasifikasi Nilai Siswa	45
Tabel 3.3 Prosentase Ketuntasan Klasikal	45
Tabel 3.4 Rencana Jadwal Penelitian	46
Tabel 4.1 Penilaian Kognitif	50
Tabel 4.2 Penilaian Afektif	51
Tabel 4.3 Penilaian Psikomotor	52
Tabel 4.4 Nilai Akhir Pretest	53
Tabel 4.5 Penilaian Kognitif	56
Tabel 4.6 Penilaian Afektif	57
Tabel 4.7 Penilaian Psikomotor	58
Tabel 4.8 Penilaian Angket motivasi siswa	58
Tabel 4.9 Nilai Akhir Siklus I	60
Tabel 4.10 Penilaian Kognitif	63
Tabel 4.11 Penilaian Afektif	64
Tabel 4.12 Penilaian Psikomotor	65
Tabel 4.13 Penilaian Angket Motivasi Siswa	66
Tabel 4.14 Nilai Akhir Siklus II	67
Tabel 4.15 Analisis Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I dan II	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Modifikasi Tiang Permainan Bentengan	22
Gambar 2.2 Modifikasi Tiang Permainan Bentengan Satu	23
Gambar 2.3 Modifikasi Tiang Permainan Bentengan Dua	23
Gambar 2.4 Modifikasi Tiang Permainan Bentengan Tiga	24
Gambar 2.5 Jalan Cepat dengan memasuki benteng lawan	25
Gambar 2.6 Jalan Cepat dengan Berpasangan	25
Gambar 2.7 Jalan Cepat dengan Bebas Memilih Benteng	26
Gambar 2.8 Jalan Cepat secara bolak-balik dengan cepat	26
Gambar 2.9 Langkah-langkah Pembelajaran Jalan Cepat	28
Gambar 3.1 Langkah-langkah PTK	32
Gambar 4.1 Prosentase Ketuntasan Pra Penelitian	54
Gambar 4.2 Prosentase Ketuntasan Siklus I	61
Gambar 4.3 Prosentase Ketuntasan Siklus II	68
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Siswa.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul Skripsi	76
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 3 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	78
Lampiran 4 Data Pribadi Siswa	79
Lampiran 5 Silabus	80
Lampiran 6 Rencana Program Pembelajaran (RPP)	85
Lampiran 7 Nilai Pra Penelitian	112
Lampiran 8 Nilai Siklus I	113
Lampiran 9 Nilai Siklus II	114
Lampiran 10 Hasil Angket Siklus I	115
Lampiran 11 Hasil Angket Siklus II	116
Lampiran 12 Instrumen Penelitian	117
Lampiran 13 Dokumentasi	126
Lampiran 14 Bukti Bimbingan Skripsi	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya minat dan motivasi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nomor jalan cepat di MTs Miftahul Afkar Selotopeng.
2. Terbatasnya metode pembelajaran jalan cepat.
3. Masih banyak yang belum memahami materi jalan cepat dikarenakan tingkat kesulitan materi ini dan begitu juga kurang populer di dalam materi pembelajaran penjasorkes.

C. 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.

D. 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.

E. 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.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi Peneliti untuk memperoleh pengetahuan dalam upaya peningkatan kemampuan hasil belajar jalan cepat siswa dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan.
2. 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.

G. 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. Bahwa dengan pemberian metode pembelajaran kooperatif melalui media modifikasi permainan bentengan ada peningkatan hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII di Mts Miftahul Afkar Selotopeng.

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.