



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 35%

Date: Friday, August 21, 2020

Statistics: 5534 words Plagiarized / 15751 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

BAB I PENDAHULUAN **Latar Belakang Masalah Kebugaran** dan kesehatan tubuh manusia sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Banyak macam olahraga tubuh yang dapat dilakukan untuk menyehatkan badan. Dewasa ini, juga banyak bermunculan macam olahraga baru maupun olahraga kombinasi yang telah tercipta dalam kegiatan berolahraga untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran maupun hiburan. Hal itu menyadarkan kita bahwa kesehatan sangatlah penting dalam kehidupan, karena semua orang di segala usia pasti ingin memiliki tubuh yang sehat. Kegiatan berolahraga banyak dilakukan di segala bidang, khususnya di bidang pendidikan.

Salah satu bidang pendidikan yang sering melakukan kegiatan berolahraga adalah di sekolah. Semua sekolah di Indonesia pasti melakukan kegiatan berolahraga secara terstruktur, baik untuk kegiatan rutin maupun kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah umumnya disebut dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjaskes). **Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.**

(4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan

yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang sportif.

Pada kurikulum 2013 (K-13), mata pelajaran Penjasokes memiliki banyak materi yang dapat diajarkan, salah satunya adalah materi atletik. Atletik melatih kerja otot untuk memiliki ketangkasan dan kecepatan. Mempelajari atletik dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa, karena di usia sekolah, anak masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, sehingga sangat baik melakukan kegiatan positif seperti berolahraga bidang atletik. Salah satu yang termasuk ke dalam cabang olahraga atletik adalah lari jarak pendek (sprint). Lari jarak pendek atau biasa dikenal dengan sprint adalah lari cepat dengan jarak tempuh 80 meter.

Sprint membutuhkan kecepatan agar waktu yang ditempuh dalam berlari cukup singkat. Kecepatan yang dimiliki pelari sprint memang harus dilatih terus menerus. Banyak proses belajar yang berupa latihan yang bisa dilakukan untuk memiliki kecepatan lari, akan tetapi terkadang guru masih belum kreatif untuk memberikan latihan kecepatan bagi siswa, sehingga dalam praktiknya kecepatan yang dimiliki siswa masih jauh dari harapan dan sebagian besar siswa mendapat nilai di bawah KKM (KKM:75).

Maka dari itu, peneliti berusaha memecahkan masalah dan memberikan solusi untuk pembelajaran kecepatan bidang atletik yaitu cabang lari jarak pendek (sprint) agar dapat dioptimalkan, yaitu dengan memberikan latihan kecepatan dengan menggunakan media banki yang dikreasikan dan dikembangkan sedemikian rupa untuk dipakai siswa dalam kegiatan latihan lari jarak pendek (sprint) untuk meningkatkan kecepatan agar mencapai kecepatan yang diinginkan (optimal) sebagai suatu proses pembelajaran. Arsyad (2013: 10) menyampaikan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa dalam belajar.

Oleh sebab itu, media pembelajaran sangat penting dalam mendukung proses kegiatan belajar siswa. Sama halnya untuk proses belajar pada kegiatan latihan kecepatan lari jarak pendek (sprint) ini, media yang sesuai dan kreatif sangat diperlukan untuk mencapai target yang diinginkan. Media modifikasi banki dirancang untuk mempermudah proses belajar siswa, terutama dalam kegiatan lari jarak pendek (sprint).

Media ini berfungsi sebagai penunjang untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa agar dapat memenuhi kriteria dan standar nilai yang telah ditetapkan. Media ini berupa beban yang dipasang pada kaki siswa. Gambaran media ini adalah sebuah beban yang akan dipasang pada kaki siswa sebagai suatu proses belajar cara untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa. Media beban kaki ini terbuat dari kain

yang diisi dengan pasir seberat 250 gram per kaki, kemudian siswa mulai melakukan kegiatan lari jarak pendek menggunakan beban kaki yang telah dipasang pada kedua kaki.

Identifikasi Masalah **Peneliti yang juga sebagai guru** dalam mata pelajaran Penjaskes, tidak sedikit masalah yang dihadapi. **Kekurangmampuan mengatasi masalah akan menjadi faktor pemicu pembelajaran yang diselenggarakan kurang berhasil** mengantarkan siswa pada tercapainya tujuan yang diharapkan. Dari hasil observasi **peneliti yang juga sebagai guru** dalam mata pelajaran Penjaskes, sebagian besar siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2019/2020 dalam praktiknya kecepatan yang dimiliki siswa masih jauh dari harapan dan sebagian besar siswa **mendapat nilai di bawah KKM** (KKM:75). Berdasarkan hal tersebut, dapat diidentifikasi masalah yang ada dalam pembelajaran Penjaskes di kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2019/2020.

Masalah yang ada sangat berkesinambungan antara guru dan siswa, sehingga guru dan siswa seharusnya dapat saling bekerja sama untuk berusaha meningkatkan kualitas pembelajaran. Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu guru kurang optimal dalam membuat perencanaan pembelajaran, guru kurang sesuai memilih metode pembelajaran, guru kurang optimal dalam penggunaan **alat peraga atau media pembelajaran** karena terbatasnya sarana dan prasarana sekolah, aktivitas belajar siswa terkesan kurang bermakna dan kurang optimal terlihat dari kurangnya minat belajar siswa, dan kualitas hasil belajar siswa belum menunjukkan batas tuntas belajar terlihat dari nilai hasil praktik (nilai psikomotor) lari jarak pendek sebagian besar **siswa yang masih di bawah KKM**. Pembatasan Masalah Pembatasan masalah diperlukan agar penelitian lebih efektif, efisien, dan terarah. Adapun hal-hal yang membatasi **dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.**

Peneliti hanya meneliti siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2019/2020 pada materi atletik yaitu **lari jarak pendek (sprint)** dengan jarak tempuh 80 meter. Penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan pembelajaran kecepatan **lari jarak pendek dengan** menggunakan media modifikasi banki. Penelitian ini diharapkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Perumusan dan Pemecahan Masalah Perumusan Masalah Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti dapat merumuskan masalah yang dijadikan sebagai fokus penelitian ini. Adapun rumusan masalah **penelitian ini adalah sebagai berikut.**

Bagaimanakah peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono? Bagaimanakah pengaruh pembelajaran dengan penggunaan media modifikasi banki terhadap kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al

Qodir Kertosono? Pemecahan Masalah Permasalahan tentang upaya peningkatan pembelajaran kecepatan **lari jarak pendek dengan** menggunakan media modifikasi banki pada siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono akan dipecahkan dengan serangkaian kegiatan proses belajar yang tertuang dalam siklus-siklus dan dikemas dalam suatu kegiatan penelitian tindakan kelas. **Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin** dicapai.

Tahap **penelitian tindakan kelas ini** terdiri atas (1) Mengidentifikasi masalah sebagai dasar perencanaan (Plan), (2) Menentukan tindakan/perlakuan (Act), (3) Mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe), (4) Melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect), dan (5) Merevisi perencanaan (Revised Plan). Dipilihnya penggunaan media modifikasi banki akan membuat siswa belajar lebih aktif karena media ini sangat kreatif, dapat menarik minat belajar siswa, dan diharapkan dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa.

Oleh karena itu, diharapkan kemampuan guru secara profesional dalam merancang strategi pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi yang diajarkan sehingga siswa lebih memahami dan meningkatkan kemampuannya dalam materi pembelajaran atletik, terutama pada materi **lari jarak pendek (sprint)** dengan jarak tempuh 80 meter. Tujuan Penelitian Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, peneliti menentukan tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan **penelitian ini adalah sebagai berikut.** Untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono.

Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran dengan penggunaan media modifikasi banki terhadap kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono. Kegunaan Penelitian Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti mengharapkan adanya kegunaan yang dapat diambil. **Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut.** Secara teoretis, **hasil penelitian ini dapat** dimanfaatkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Secara praktis, **hasil penelitian ini dapat** dimanfaatkan oleh dosen, mahasiswa, dan peneliti bidang keolahragaan sebagai rujukan, serta dapat dimanfaatkan oleh guru dan calon guru Penjasorkes sebagai acuan untuk lebih mengembangkan kreativitas dalam memilih dan menggunakan media latihan maupun pembelajaran **untuk meningkatkan kecepatan lari** jarak pendek pada siswa kelas X. Bagi peneliti lain: **penelitian ini dapat digunakan** sebagai acuan untuk melakukan penelitian lain yang lebih luas dan mendalam. **Hipotesis Tindakan Dalam penelitian ini** didapatkan hipotesis tindakan yang dilakukan. Adapun hipotesis tindakannya adalah sebagai berikut.

Ada peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono setelah mendapatkan pembelajaran dengan penggunaan media modifikasi banki. Ada pengaruh yang signifikan dari adanya pembelajaran dengan menggunakan media modifikasi banki terhadap kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono.

BAB II KAJIAN PUSTAKA Kajian Teori Proses Belajar (Pembelajaran) Pengertian Belajar Belajar merupakan hasil dari interaksi antara stimulus dan respon.

Stimulus adalah apa yang diberikan guru kepada siswa, sedangkan reaksi atau respon ditunjukkan dalam bentuk tanggapan siswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilaku. Dalam belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Slameto 2010:2). Menurut Howard L. Kingskey dalam Djamarah (1999:11) mengemukakan bahwa belajar adalah proses di mana perilaku disebabkan atau diubah melalui praktik atau latihan.

Lebih lanjut, Djamarah (1999:12) menambahkan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan dan jiwa untuk mendapatkan perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan yang melibatkan kognitif, afektif, dan psikomotor. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau praktik yang diperkuat. Belajar sebagai Suatu Proses Dari definisi belajar yang telah dibahas di atas, belajar memang bisa dikatakan sebagai suatu proses. Proses yang dimaksud adalah runtutan perubahan (peristiwa) dalam perkembangan sesuatu (KBBI Offline 1.5.1, 2018).

Dengan demikian, proses belajar bisa diartikan sebagai tingkat dan fase yang dilalui anak atau sasaran didik dalam mempelajari sesuatu. Kecepatan Pengertian Kecepatan Kecepatan salah satu komponen biomotor yang di perlukan setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang harus dilatihkan dalam upaya pendukung pencapaian prestasi olahragawan. Pada umumnya latihan kecepatan dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan dan kekuatan.

Hal itu sesuai dengan piramida latihan, bahwa latihan kecepatan dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan atau memiliki landasan (fondasi) aerobik yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang anaerobik, dan kemampuan anaerobik yang baik, baru dilatih kecepatan (Sukadiyanto dalam Nuryadi, 2018:65). Kecepatan merupakan komponen fisik mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga bela diri dan olahraga permainan.

Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:21). Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999:111), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam lari sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono, 1988:216). Untuk melakukan gerakan kecepatan merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 m per detik. Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

Macam-Macam Kecepatan Menurut Suharno (1985:31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu: Kecepatan Sprint Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan Reaksi Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan Bergerak Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Atletik Latar Belakang Atletik Menurut Zikrurrahmat (2015:1-14), atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik berasal dari kata Yunani yaitu Atlon, Atlun yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensoklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olah raga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar.

Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Atletik

dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani.

Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletik, dalam bahasa Jerman Athletik. Dengan demikian mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang.

Sejarah Atletik Dunia Kira-kira tahun 400 SM ternyata bangsa Irish telah melakukan gerakan-gerakan olahraga yang mirip dengan atletik sekarang. Menurut seorang pujangga Yunani bernama Humeros dalam bukunya (Illiad), diperkirakan bahwa kegiatan atletik sudah dilakukan pada tahun 1100 SM, seperti kegiatan perlombaan kereta kuda, adu tinju, gulat yang diawali dengan perlombaan lari dan ditutup dengan lomba lempar lembing. Pada tahun 776 SM Yunani menyelenggarakan pesta olahraga yang dinamakan "Olympiade Kuno (The Ancient Olympic Games). Nomor yang dipertandingkan adalah lomba lari, pentathalon, pankration, gulat, tinju dan pacuan kuda.

Juara pentathlon (lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing dan gulat) pada olimpiade akan dinobatkan sebagai juara olimpiade. Pada zaman itu sudah dikenal tiga macam lomba lari, yaitu: Stade yaitu lari cepat pada jalur lurus dengan jarak ± 185 meter dilakukan di dalam stadion. Diaulos yaitu lomba jarak menengah yang jaraknya \pm dua kali Stade. Dolichos yaitu lari jarak jauh yang jaraknya ± 7 sampai 24 kali Stade. Dalam lomba ini telah diperkenalkan start block yang terbuat dari parit atau tembok yang dipasang secara permanen. Pada tahun 186 SM bangsa Romawi lebih banyak menyenangi para "Gladiator".

Pada saat itu kegiatan olahraga yang disenangi adalah olahraga yang menampilkan "adu kejantanan". Adu pedang dan pertarungan yang kadang-kadang sampai mati, baik lawannya manusia maupun binatang buas. Akibatnya pada saat itu olahraga atletik dilupakan orang. Perjalanan pasang surutnya sejarah atletik di dunia dapat digambarkan dalam uraian berikut ini. Tahun 1154 tanah-tanah yang terbuka di kota London, Inggris, digunakan sebagai tempat untuk kegiatan atletik oleh penduduk. Tahun 1330 Raja Inggris mengeluarkan larangan untuk melakukan kegiatan atletik.

Tahun 1414 rakyat Inggris diperbolehkan melakukan kegiatan atletik lagi. Tahun 1817 berdirinya perkumpulan atletik di Inggris yang dipelopori oleh Captain Mason yang diberi nama "Necton Guild". Tahun 1855 diterbitkan pertama kalinya buku tentang "lari cepat". Tahun 1860 didirikan perkumpulan atletik di San Francisco, Amerika Serikat, dengan nama "Olympic Club". Tahun 1866 pertama kalinya pertandingan atletik dilaksanakan di Inggris. Selanjutnya atletik menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1887 di New Zealand terbentuk New Zealand Amateur Athletic Board, disusul kemudian di Belgia, Afrika Selatan, Norwegia, Australia, Dan di negara lainnya.

Perlombaan Atletik antar negara sering dilakukan dan selaras dengan itu peraturan atletik pun berkembang sampai saat ini. Tahun 1912 yaitu pelaksanaan Olympiade Modern ke-5 di Stockholm, Swedia, diadakan kongres dalam rangka membentuk Federasi Atletik Dunia, yang kemudian lahir dengan nama IAAF (International Atletik Amateur Federation). Tahun 1914 dilaksanakan kongres dalam rangka pertama kalinya disahkan peraturan atletik yang berlaku untuk seluruh dunia di kota Lyon, Perancis.

Berdirinya Organisasi Atletik Awal abad XIX merupakan masa menggelorannya kembali semangat berolahraga dikalangan masyarakat luas, termasuk berkembangnya olahraga atletik. Perkumpulan-perkumpulan atletik mulai dibentuk. Perlombaan-perlombaan atletik banyak diselenggarakan. Di Inggris pada tahun 1817 didirikan perkumpulan atletik yang pertama oleh Captain Mason dengan nama Necton Guild. Pada tahun 1834 syarat minimum untuk mengikuti perlombaan ditetapkan oleh badan/komite, misalnya syarat minimum untuk lari 440 yards = 60 detik, l lari 1 mil = 5 menit.

Pada tahun 1855 untuk pertama kalinya diterbitkan buku mengenai lari cepat (sprint) Inggris menyelenggarakan perlombaan antarnegara di Eropa, terutama antara Inggris dengan Perancis. Pada tahun 1860 perkumpulan atletik yang pertama di Amerika Serikat didirikan di San Fransisco dengan nama Olympic Club. Kejuaraan atletik di Amerika Serikat baru diselenggarakan pada tahun 1868 oleh New York Athletic Club. Setelah itu sering diadakan perlombaan-perlombaan atletik antara Amerika Serikat dengan negara-negara Eropa. Persatuan atletik yang menghimpun perkumpulan-pekumpulan atletik mulai dibentuk. Tahun 1880 di Inggris berdiri British Amateur Athletic Board.

Tahun 1887 di New Zealand berdiri New Zealand Amateur Athletic Association. Tahun 1899 di Belgia berdiri Ligue Royale dAthletime dan di Canada Track and Field Association. Tahun 1885 di Afrika selatan berdiri South African Amateur Athletic Union dan di Swedia berdiri Svenska Fri-Idrotts Forbunder. Tahun 1896 di Norwegia berdiri Norges Fri-Idrettsfor-bund. Tahun 1897 di Australia berdiri The Amateur Athletic Union of Australia, di Czechoslovakia berdiri Ceskoslovensky Athleticky Svanz, di Yunani berdiri Association Haenengue dAthletikai Szovetse.

Tahun 1911 di Belanda berdiri Koninklijke Nederlandse Athletiek Unie. Sampai saat ini tidak kurang dari 170 negara telah membentuk organisasi atletik yang menjadi induk perkumpulan-perkumpulan atletik di setiap negara. Perlombaan atletik telah sering diselenggarakan, demikian pula perlombaan antar negara tetapi belum ada peraturan perlombaan yang seragam sehingga sering timbul perselisihan paham dalam menentukan pemenang. Baru pada tanggal 17 Juli 1912 tiga hari setelah selesainya perlombaan atletik pada Olympiade Modern V di Stockholm tokoh-tokoh atletik dari 17 negara yang mengikuti olympiade dari Amerika Serikat, Australia, Austria, Belgia, Canada, Chili, Denmark, Finlandia, Hongaria, Inggris, Jerman, Mesir, Norwegia, Perancis, Rusia, Swedia dan Yunani, berdiskusi untuk membentuk suatu badan Internasional Atletik yang membuat peraturan-peraturan dan penyelenggaraan perlombaan atletik yang lengkap.

Badan tersebut didirikan dengan nama International Amateur Athletic Federation (IAAF), sebagai ketua adalah J. Sigfrid Edstrom dengan sekretaris Jendral merangkap Bendahara (Honorary Secretary-Treasurer): Kristian Henstrom keduanya dari Swedia. Peraturan teknis untuk perlombaan internasional yang pertama disahkan pada kongres yang ketiga tahun 1914 di Lyon Perancis. Sejak terbentuknya IAAF ini penyelenggaraan perlombaan-perlombaan atletik semakin baik, terutama dalam segi pengorganisasian. Sejarah Singkat Perkembangan Olahraga Atletik di Indonesia Atletik Indonesia disingkat PASI adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. PASI dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang.

Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekolah. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut Belanda Indische Athletiek Unie (NIAU). Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi Sumatra Atheletiek Bond (SAB) yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta.

Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi atletik seperti ISSV Helas dan IAC di Jakarta, PASI di Surabaya, dan ABA di Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya.

Prestasi Atletik di Indonesia Prestasi atletik Indonesia dalam periode angkatan pertama sekitar tahun 1960-an mulai diperhitungkan di tingkat Asia, seperti telah tercapainya prestasi oleh Gurnam Singh (atletik lari jarak jauh), Okamona (atletik lompat tinggi), M. Sarengat (atlit lari cepat), I. G. Ngurah Manik (atlit lempar lembing). Kemudian disusul oleh atlit-atlit angkatan kedua yang mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, seperti J. P. Oroh (pelari cepat), Edie Efendy, Usman Efendy (penolak peluru, pelempar cakram dan pelempar lembing).

Para atlet wanita juga mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, diantaranya Carolina Reupasa, Emma Tahapari, Juliana Efendi, Yos Mahuse, Ester Summah, Ruwiyati, Supriati Sutono, Tati Ratnaningsih dan Irene. Pengertian Atletik Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata athlon adalah pentathlon. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu "penta" yang berarti lima dan "athlon" yang berarti lomba. Jadi pentathlon berarti lima lomba atau panca lomba.

Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah athletics (Inggris), atletiek (Belanda), athletique (Prancis) dan atletik (Jerman). Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti yang sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah leicgtathletik (Jerman), Athletismo (Spanyol), olahraga (Malaysia) dan Track and field (USA).

Secara ringkas nomor-nomor yang di perlombakan seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2.1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik No. Nama Nomor Atletik Wanita Pria
1. Jalan Cepat 3, 5, 10 dan 20. (km) 10, 20, 30, 50. (km)
2. Lari 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 10000. (km). 100 m Gawang, marathon, 4x100 m estapet, 4x400 m estapet.
100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 10000 (km), marathon, 110 m gawang, 4x100 m estapet, 4x400 m estapet.
3. Lempar Lempar lembing, lempar cakram dan tolak peluru Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil
4. Lompat Lompat tinggi dan lompat jauh Lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi galah dan lompat jangkrik.
5.

Pencalomba Lari 100 m gawang, tolak peluru, lompat tinggi (hari ke-1), lompat jauh dan lari 800 m (hari ke-2)
6. Saptalomba Lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, lari 200 m (hari ke-1). Lompat tinggi, tolak peluru dan lari 800 m (hari ke-2)
7. Dasalomba Lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi dan lari 400 m (hari ke-1). Lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, lari 1500 m (hari ke-2)
Lari Jarak Pendek Pengertian Lari Jarak Pendek Lari jarak pendek atau sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish di mana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Terdapat tiga jarak lintasan yang dilombakan pada lari jarak pendek, yaitu lari jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek membutuhkan reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, lari yang efisien, dan ketepatan saat melakukan start, serta berusaha mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis finish (Widodo, 2010). Menurut Syarifudin dan Muhadi (1992:41), lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) adalah cara lari di mana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya, harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (finish).

Sejalan dengan itu, menurut Adisasmita (1992:35) mengemukakan bahwa lari jarak pendek atau sprint adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh. Pengetahuan Dasar Lari Jarak Pendek Menurut Bompas (1994:14), hal-hal dasar yang harus diketahui pelari jarak pendek adalah sebagai berikut. Tubuh sedikit condong ke depan saat berlari, kedua lengan sedikit fleksi 90 derajat dan diayunkan searah dengan gerakan saat berlari. Otot-otot bagian depan dan kedua lengan tetap dalam keadaan rilek.

Tungkai bawah ditolakkan dengan kuat sampai lurus, dan pengangkatan pada depan diusahakan sampai posisi sejajar dengan tanah. Pinggang tetap dalam posisi ketinggian

yang sama selama berlari. Ketika mencapai finish, badan dicondongkan dengan serentak ke depan untuk mengantarkan bagian dada menyentuh pita (jika ada pita). Media
Pengertian Media Ditinjau dari segi bahasa, menurut Arsyad (2013: 3) media berasal dari bahasa latin medius yang secara harfiah berarti 'tengah', 'perantara'.

Sementara ditinjau secara istilah menurut Heinich, dan kawan kawan (1982) dalam Arsyad (2013: 3) mengemukakan istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. Definisi tersebut menekankan istilah media sebagai sebuah perantara. Media berfungsi untuk menghubungkan sebuah informasi dari satu pihak ke pihak lainnya. Sementara dalam dunia pendidikan kata 'media' disebut dengan media pembelajaran. Arsyad (2013: 10) menyampaikan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa dalam belajar.

Lebih lanjut Gagne dan Briggs (1975) dalam Arsyad (2013: 4) secara eksplisit mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran. Dari kedua pengertian tersebut media adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran. Alat ini dapat berupa alat-alat grafis, visual, elektronik dan audio yang digunakan untuk mempermudah informasi yang disampaikan kepada siswa. Berdasarkan definisi atau pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan alat yang digunakan dalam proses belajar untuk menyampaikan pesan, gagasan atau ide yang berupa materi pembelajaran kepada siswa oleh guru.

Media pembelajaran dapat digunakan untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang nyata. Dengan penggunaan media pembelajaran, pesan yang sifatnya abstrak dapat diubah menjadi pesan yang kongkrit. Sudjana dan Rivai (2013: 2) menyampaikan bahwa media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa, yaitu: 1) Pengajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar. 2) Bahan pelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa, dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pembelajaran lebih baik.

3) Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata penuturan verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi bila guru mengajar untuk setiap jam pelajaran. 4) Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain-lain.
Modifikasi Pengertian Modifikasi Menurut Saputra (2015:36), modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan.

Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian, dan menampilkan suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan. Tujuan Modifikasi Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan.

Dalam hal ini Lutan (2000:179) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat dilakukan secara intensif. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Media Modifikasi Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan.

Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh anak sekolah menengah atas, sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerakan-gerakan olahraga, sehingga pendidikan jasmani sekolah menengah atas memuat cabang-cabang olahraga. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu: "Development Appropriate Practice" (DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut (Saputra, 2015:38).

Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang dipelajarinya. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak didik, terutama di sekolah menengah atas.

Memodifikasi sarana dan prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani sekolah menengah atas agar pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP termasuk didalamnya "body scaling" atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani (Saputra, 2015:38). Media Modifikasi Banki (Beban Kaki) Rancangan Media modifikasi banki ini dirancang untuk mempermudah proses belajar siswa, terutama dalam kegiatan lari jarak pendek (sprint).

Media ini berfungsi sebagai penunjang untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa agar dapat memenuhi kriteria dan standar nilai yang telah ditetapkan. Media ini berupa beban yang dipasang pada kaki siswa. Gambaran media ini adalah sebuah beban yang akan dipasang pada kaki siswa sebagai suatu proses belajar cara untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa. Media beban kaki ini terbuat dari kain yang diisi dengan pasir seberat 250 gram per kaki, kemudian siswa mulai melakukan kegiatan lari jarak pendek menggunakan beban kaki yang telah dipasang pada kedua kaki.

Harapannya, media ini dapat dijadikan sebagai penunjang untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa agar dapat memenuhi kriteria dan standar nilai yang telah ditetapkan. Selain itu, dengan adanya proses belajar lari jarak pendek dengan menggunakan media beban kaki ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kondisi fisik siswa itu sendiri. Mengapa dipilih media ini? Karena media ini sangat kreatif dan ramah lingkungan, dapat diterapkan di semua jenjang sekolah, dan dapat diterapkan di sekolah yang sudah berfasilitas modern maupun sekolah yang masih sangat jauh dari fasilitas modern, serta sangat tepat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa.

Bahan Kain Drill 4 meter (untuk 4 pasang banki) Pasir 250 gram (per kaki) Perekat (Velcro) Besi Pengait Desain Gambar __ Pasir 250 gram ___ Besi Pengait ___
_ Tali+perekat (velcro) _____ Standar Operasional Prosedur (SOP) Tujuan Penggunaan Media Modifikasi Banki (Beban Kaki) Media modifikasi banki ini dirancang untuk mempermudah proses belajar siswa, terutama dalam kegiatan lari jarak pendek (sprint). Media ini berfungsi sebagai penunjang untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa agar dapat memenuhi kriteria dan standar nilai yang telah ditetapkan.

Prosedur (Tata Cara) Pemakaian Media Modifikasi Banki (Beban Kaki) Banki dipasang di kedua betis/tungkai dengan cara merekatkan perekat velcro dan mengaitkan tali hingga terpasang sempurna dan pas di kaki. Banki siap digunakan untuk berlatih dalam proses belajar. 8. Penilaian Pembelajaran Menurut Riansa (2015:1-7), penilaian pembelajaran

peserta didik meliputi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Kognitif berkaitan dengan kegiatan mental dalam memperoleh, mengolah, mengorganisasi, dan menggunakan pengetahuan. Afektif berkaitan dengan perasaan atau emosi. Sedangkan psikomotor merupakan aktivitas fisik yang berkaitan dengan proses mental.

Berikut penjelasan ketiga ranah tersebut. Ranah Kognitif Aspek kognitif adalah kemampuan intelektual siswa dalam berpikir, mengetahui, dan memecahkan masalah. Ranah kognitif mencakup kegiatan mental (otak). Menurut Bloom, segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Ranah kognitif berhubungan dengan kemampuan berpikir, termasuk di dalamnya kemampuan menghafal, memahami, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis, dan kemampuan mengevaluasi.

Dalam ranah kognitif itu terdapat enam aspek atau jenjang proses berpikir, mulai dari jenjang terendah sampai dengan jenjang yang paling tinggi. Keenam jenjang atau aspek yang dimaksud adalah sebagai berikut. Pengetahuan/ hafalan/ ingatan (knowledge) adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (recall) atau mengenali kembali tentang nama, istilah, ide, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggungkannya. Pengetahuan atau ingatan adalah proses berpikir yang paling rendah. Pemahaman (comprehension) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat.

Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seseorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri. Pemahaman merupakan jenjang kemampuan berpikir yang setingkat lebih tinggi dari ingatan atau hafalan.

Penerapan (application) adalah kesanggupan seseorang untuk menerapkan atau menggunakan ide-ide umum, tata cara ataupun metode-metode, prinsip-prinsip, rumus-rumus, teori-teori dan sebagainya, dalam situasi yang baru dan kongkret. Penerapan ini adalah proses berpikir setingkat lebih tinggi pemahaman. Analisis (analysis) adalah kemampuan seseorang untuk merinci atau menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian-bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan di antara bagian-bagian atau faktor-faktor yang satu dengan faktor-faktor lainnya.

Jenjang analisis adalah setingkat lebih tinggi ketimbang jenjang aplikasi. Sintesis (synthesis) adalah kemampuan berpikir yang merupakan kebalikan dari proses berpikir analisis. Sintesis merupakan suatu proses yang memadukan bagian-bagian atau

unsur-unsur secara logis, sehingga menjelma menjadi suatu pola yang berstruktur atau berbentuk pola baru. Jenjang sintesis kedudukannya setingkat lebih tinggi dari pada jenjang analisis. Penilaian/penghargaan/evaluasi (evaluation) adalah jenjang berpikir paling tinggi dalam ranah kognitif dalam taksonomi Bloom.

Penilaian/evaluasi disini merupakan kemampuan seseorang untuk membuat pertimbangan terhadap suatu kondisi, nilai atau ide, misalkan jika seseorang dihadapkan pada beberapa pilihan maka ia akan mampu memilih satu pilihan yang terbaik sesuai dengan patokan-patokaan atau kriteria yang ada. Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berpikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menurut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut.

Dengan demikian aspek kognitif adalah sub-taksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi. Ranah Afektif Ranah afektif adalah ranah yang berakaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Beberapa pakar mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya bila seseorang telah memiliki kekuasaan kognitif tingkat tinggi.

Ciri-ciri hasil belajar afektif akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku, seperti perhatiannya terhadap mata pelajaran penjaskes, kedisiplinannya dalam mengikuti mata pelajaran penjaskes di sekolah, motivasinya yang tinggi untuk tahu lebih banyak mengenai pelajaran penjaskes yang diterimanya, penghargaan atau rasa hormatnya terhadap guru penjaskes, dan sebagainya. Ranah afektif menjadi lebih rinci lagi dibagi ke dalam lima jenjang, yaitu sebagai berikut. Receiving atau attending (menerima atau memperhatikan) adalah kepekaan seseorang dalam menerima rangsangan (stimulus) dari luar yang datang kepada dirinya dalam bentuk masalah, situasi, gejala, dan lain-lain.

Receiving atau attending juga sering diberi pengertian sebagai kemauan untuk memperhatikan suatu kegiatan atau suatu objek. Pada jenjang ini peserta didik dibina agar mereka bersedia menerima nilai atau nilai-nilai yang diajarkan kepada mereka, dan mereka mau menggabungkan diri ke dalam nilai itu atau mengidentifikasi diri dengan nilai itu. Responding (menanggapi) mengandung arti "adanya partisipasi aktif". Jadi kemampuan menanggapi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengikut sertakan dirinya secara aktif dalam fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya.

Jenjang ini lebih tinggi dari pada jenjang receiving. Contoh hasil belajar ranah afektif responding adalah peserta didik tumbuh hasratnya untuk mempelajarinya lebih jauh atau menggali lebih dalam lagi. Valuing (menilai=menghargai). Menilai atau menghargai artinya mem-berikan nilai atau memberikan penghargaan terhadap suatu kegiatan atau obyek, sehingga apabila kegiatan itu tidak dikerjakan, dirasakan akan membawa kerugian atau penyesalan. Valuing adalah tingkat afektif yang lebih tinggi lagi daripada receiving dan responding.

Dalam kaitan dalam proses belajar mengajar, peserta didik tidak hanya mau menerima nilai yang diajarkan tetapi mereka telah berkemampuan untuk menilai konsep atau fenomena, yaitu baik atau buruk. Bila suatu ajaran yang telah mampu mereka nilai dan mampu untuk mengatakan "itu adalah baik", maka ini berarti bahwa peserta didik telah menjalani proses penilaian. Nilai itu mulai dicamkan (internalized) dalam dirinya. Dengan demikian nilai tersebut telah stabil dalam peserta didik.

Contoh hasil belajar afektif jenjang valuing adalah tumbuhnya kemampuan yang kuat pada diri peserta didik untuk berlaku disiplin, baik di sekolah, di rumah maupun di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Organization (mengatur atau mengorganisasikan), artinya mempertemukan perbedaan nilai sehingga terbentuk nilai baru yang universal, yang membawa pada perbaikan umum. Mengatur atau mengorganisasikan merupakan pengembangan dari nilai ke dalam satu sistem organisasi, termasuk di dalamnya hubungan satu nilai dengan nilai lain, pemantapan dan prioritas nilai yang telah dimilikinya.

Contoh nilai afektif jenjang organization adalah peserta didik mendukung penegakan disiplin nasional yang telah dicanangkan oleh bapak Presiden Soeharto pada peringatan hari kemerdekaan nasional tahun 1995. Characterization by value or value complex (karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai), yakni keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki oleh seseorang yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya. Proses internalisasi nilai telah menempati tempat tertinggi dalam suatu hirarki nilai. Nilai itu telah tertanam secara konsisten pada sistemnya dan telah mempengaruhi emosinya.

Ini adalah tingkat afektif tertinggi, karena sikap batin peserta didik telah benar-benar bijaksana. Ia telah memiliki philosophy of life yang mapan. Jadi pada jenjang ini peserta didik telah memiliki sistem nilai yang telah mengontrol tingkah lakunya untuk suatu waktu yang lama, sehingga membentuk karakteristik "pola hidup" tingkah lakunya menetap, konsisten, dan dapat diramalkan. Contoh hasil belajar afektif pada jenjang ini adalah siswa telah memiliki kebulatan sikap. Secara skematik, kelima jenjang afektif

sebagaimana telah dijelaskan di atas, menurut A.J. Nitko (1983) dapat digambarkan sebagai berikut.

“Ranah afektif tidak dapat diukur seperti halnya ranah kognitif, karena dalam ranah afektif kemampuan yang diukur adalah menerima (memperhatikan), merespon, menghargai, mengorganisasi, dan karakteristik suatu nilai”. Skala yang digunakan untuk mengukur ranah afektif seseorang terhadap kegiatan suatu objek diantaranya skala sikap. Hasilnya berupa kategori sikap, yakni mendukung (positif), menolak (negatif), dan netral. Sikap pada hakikatnya adalah kecenderungan berperilaku pada seseorang. Ada tiga komponen sikap, yakni kognisi, afeksi, dan konasi. Kognisi berkenaan dengan pengetahuan seseorang tentang objek yang dihadapinya.

Afeksi berkenaan dengan perasaan dalam menanggapi objek tersebut, sedangkan konasi berkenaan dengan kecenderungan berbuat terhadap objek tersebut. Oleh sebab itu, sikap selalu bermakna bila dihadapkan kepada objek tertentu. Skala sikap dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolaknya, melalui rentangan nilai tertentu. Oleh sebab itu, pernyataan yang diajukan dibagi ke dalam dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan adalah skala Likert.

Dalam skala Likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan, baik pernyataan positif maupun negatif, dinilai oleh subjek dengan sangat setuju, tidak punya pendapat, tidak setuju, sangat tidak setuju. Ada 5 tipe karakteristik afektif yang penting berdasarkan tujuannya, yaitu sikap, minat, konsep diri, nilai, dan moral. Ranah afektif lain yang penting adalah sebagai berikut. Kejujuran: peserta didik harus belajar menghargai kejujuran dalam berinteraksi dengan orang lain. Integritas: peserta didik harus mengikatkan diri pada kode nilai, misalnya moral dan artistik.

Adil: peserta didik harus berpendapat bahwa semua orang mendapat perlakuan yang sama dalam memperoleh pendidikan. Kebebasan: peserta didik harus yakin bahwa negara yang demokratis memberi kebebasan yang bertanggung jawab secara maksimal kepada semua orang. Tujuan dilaksanakannya penilaian hasil belajar afektif adalah untuk mengetahui capaian hasil belajar dalam hal penguasaan domain afektif dari kompetensi yang diharapkan dikuasai oleh setiap peserta didik setelah kegiatan pembelajaran berlangsung. Pertimbangan-pertimbangan pemilihan dan pengembangan teknik penilaian hasil belajar, yaitu: (1) kualitas, baik dan benar secara teknis dan dapat memberikan hasil yang menunjukkan dan memperbaiki proses belajar peserta didik, (2) tepat untuk menunjukkan pencapaian kompetensi yang diungkap, (3) praktis, efisiensi, adil, dan mampu membedakan kemampuan peserta didik dan layak digunakan, (4) dimengerti oleh peserta didik, (5) ada alternatif teknik pengukuran lain, (6) tidak

mempersulit peserta didik, dan (7) tersedia waktu, peralatan, sarana dan prasarana untuk pengadministrasiannya.

Hal-hal yang perlu dilakukan oleh pembelajar berkenaan dengan pemilihan teknik penilaian adalah (1) memilih teknik penilaian berdasarkan jenis dan karakteristik kompetensi yang akan diukur dan dinilai, (2) menyusun perangkat alat ukur dengan urutan menyusun kisi-kisi kemudian menyusun perangkat ukur, (3) menyusun petunjuk administrasi, dan (4) menetapkan cara/sistem penilaian. Teknik pengukuran dan penilaian hasil belajar afektif terdiri atas (1) Teknik testing, yaitu teknik penilaian yang menggunakan tes sebagai alat ukurnya, dan (2) Teknik non-testing, yaitu teknik penilaian yang menggunakan bukan tes sebagai alat ukurnya.

Ranah Psikomotor Ranah psikomotor merupakan ranah yang berkaitan dengan ketrampilan (skill) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya. Hasil belajar ranah psikomotor dikemukakan oleh simpson (1956) yang menyatakan bahwa hasil belajar psikomotor ini tampak dalam bentuk ketrampilan (skill) dan kemampuan bertindak individu.

Hasil belajar psikomotor ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar afektif (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Hasil belajar kognitif dan hasil belajar afektif akan menjadi hasil belajar psikomotor apabila peserta didik telah menunjukkan perilaku atau perbuatan tertentu sesuai dengan makna yang terkandung dalam ranah kognitif dan ranah afektif. Ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui ketrampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik.

Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya menulis, memukul, melompat, dan lain sebagainya. Beberapa ahli menjelaskan cara menilai hasil belajar psikomotor. Ryan (1980) menjelaskan bahwa hasil belajar ketrampilan dapat diukur melalui: (1) pengamatan langsung dan penilaian tingkah laku peserta didik selama proses pembelajaran praktik berlangsung, (2) sesudah mengikuti pembelajaran, yaitu dengan jalan memberikan tes kepada peserta didik untuk mengukur pengetahuan, ketrampilan, dan sikap, (3) beberapa waktu sesudah pembelajaran selesai dan kelak dalam lingkungan kerjanya.

Sementara itu Leighbody (1968) berpendapat bahwa penilaian hasil belajar psikomotor mencakup: (1) kemampuan menggunakan alat dan sikap kerja, (2) kemampuan menganalisis suatu pekerjaan dan menyusun urutan pekerjaan, (3) kecepatan

mengrjakan tugas, (4) kemampuan membaca gambar dan atau simbol, (5) keserasian bentuk dengan yang diharapkan dan atau ukuran yang telah ditentukan. Dari penjelasan di atas dapat dirangkum bahwa dalam penilaian hasil belajar psikomotor atau ketrampilan harus mencangkup persiapan, proses, dan produk.

Penilaian dapat dilakukan pada saat proses berlangsung yaitu pada waktu peserta didik melakukan prakti, atau sesudah proses berlangsung dengan cara mengetes peserta didik. Penilaian psikomotor dapat dilakukan dengan menggunakan observasi atau pengamatan. Dengan kata lain, observasi dapat mengukur atau menilai hasil dan proses belajar atau psikomotor. Misalnya tingkah laku peserta didik, partisipasi peserta didik dalam simulasi, dan penggunaan alins ketika belajar. Tes untuk mengukur ranah psikomotor adalah tes untuk mengukur penampilan atau kinerja (performance) yang telah dikuasai oleh peserta didik.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam proses belajar mengajar membutuhkan pengukuran ranah afektif, kognitif dan psikomotor, sehingga dapat melihat skor yang didapat oleh anak didik tersebut. Untuk itulah kemampuan (skill) dapat terkontrol sejak awal masuk sekolah sehingga akan mendapatkan peningkatan yang diinginkan sesuai dengan kemampuan anak didik itu sendiri. Ketiga ranah tersebut sangat penting untuk diketahui dalam proses belajar mengajar. Fungsinya adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa atau anak didik mampu mengaplikasikan apa yang telah didapat.

Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Penelitian yang berkaitan dengan penggunaan media dalam latihan maupun pembelajaran pernah dikaji oleh Indra Pebriadi, mahasiswa Universitas Islam Riau pada tahun 2010 yang berjudul "Hubungan Panjang Tungkai terhadap Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi". Fokus penelitian ini adalah untuk menguji dan membuktikan adanya hubungan dan pengaruh panjang tungkai seorang pelari (siswa) terhadap kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Judul penelitian ini adalah "Upaya Peningkatan Pembelajaran Kecepatan Lari Jarak Pendek dengan Menggunakan Media Modifikasi Banki pada Siswa Kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2019/2020".

Fokus penelitian ini adalah untuk menguji dan membuktikan adanya pengaruh pembelajaran yang berupa latihan penggunaan media modifikasi banki terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono. Kedua penelitian di atas memang hampir sama, yaitu sama-sama menguji kecepatan lari jarak pendek siswa, akan tetapi perbedaannya adalah dari pengaruh yang

diberikan. Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, maka penelitian ini lebih memberikan solusi dan cara **untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek (sprint)** siswa, yaitu dengan memberikan suatu proses pembelajaran yang berupa latihan menggunakan media modifikasi banki yang dirancang khusus secara kreatif.

Kerangka Berpikir Berdasarkan observasi dan evaluasi **peneliti yang juga sebagai guru** mata pelajaran Penjaskes kelas X-IPA di SMA Islam Al Qodir Kertosono, pembelajaran Penjaskes terasa monoton dan aktivitas belajar siswa terkesan kurang bermakna dan kurang optimal terlihat dari kurangnya minat belajar siswa. Hal ini disebabkan karena guru kurang optimal dalam membuat perencanaan pembelajaran, guru kurang sesuai memilih metode pembelajaran, guru kurang optimal dalam penggunaan **alat peraga atau media pembelajaran** karena terbatasnya sarana dan prasarana sekolah, dan kualitas hasil belajar siswa belum menunjukkan batas tuntas belajar terlihat dari nilai hasil praktik lari jarak pendek sebagian besar **siswa yang masih di bawah KKM** (prestasi belajar rendah).

Pemilihan strategi dan metode pembelajaran yang tepat, serta didukung penggunaan media pembelajaran yang menarik diharapkan dapat memecahkan masalah ini. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha memecahkan masalah pembelajaran Penjaskes pada materi atletik cabang **lari jarak pendek (sprint)** dengan jarak tempuh 80 meter menggunakan media modifikasi banki untuk meningkatkan pembelajaran kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono. Prosedur (Tata Cara) pemakaian media modifikasi banki (beban kaki) adalah sebagai berikut.

Banki dipasang di kedua betis/tungkai dengan cara merekatkan perekat velcro dan mengaitkan tali hingga terpasang sempurna dan pas di kaki. Banki siap untuk digunakan untuk berlatih dalam proses belajar. Proses latihan kecepatan lari jarak pendek 80 meter dengan menggunakan banki dilakukan dengan cara siswa mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali putaran. Hasilnya, diharapkan proses pembelajaran lari jarak pendek 80 meter tidak lagi monoton. Dengan adanya penggunaan media modifikasi banki ini, siswa dapat berhasil meningkatkan kecepatan lari jarak pendek sehingga semua siswa dapat mencapai target nilai KKM dan prestasi belajar siswa juga akan meningkat.

Berikut ini adalah kerangka berpikir yang disajikan dalam bentuk skema/bagan hubungan antar masalah dalam penelitian. _ _ Gambar 2.1 Skema/Bagan Kerangka Berpikir BAB III METODE PENELITIAN Subjek dan Setting Penelitian Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2019/2020. Keseluruhan siswa kelas X-IPA berjumlah 16 siswa, dengan perincian siswa laki-laki sebanyak 8 siswa dan siswa perempuan sebanyak 8 siswa.

Alasan dipilihnya kelas X-IPA sebagai subjek penelitian dikarenakan hasil belajar yang dicapai untuk pembelajaran lari jarak pendek masih rendah, oleh sebab itu peneliti berusaha untuk meningkatkan hasil belajar kelas ini dengan cara mencari solusi secara kreatif dengan memberikan pembelajaran secara berkala menggunakan media modifikasi banki. Penelitian ini dilakukan di lapangan desa Jabon Kecamatan Kertosono. Penelitian ini dimulai pada tanggal 18 Februari – 3 Maret 2020. Prosedur Penelitian Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah.

Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu dijelaskan terlebih dahulu hakikat metode ilmiah (scientific methods). Dalam penelitian tindakan, peneliti/guru dapat melihat sendiri praktik pembelajaran atau bersama guru lain ia dapat melakukan penelitian terhadap siswa dilihat dari segi aspek interaksinya dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian tindakan guru secara efektif dapat menganalisis, mensintesis terhadap apa yang dilakukan di kelas.

Penelitian tindakan bukan lagi mengetes sebuah perlakuan, tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sebuah perlakuan pada penelitian tindakan peneliti langsung menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati (Emzir dalam Widiastuti dan Pratiwi, 2017:51-52). Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan adalah suatu proses penelitian yang diawali dengan menemukan masalah praktis yang ada di dalam kelas, kemudian memecahkannya dengan melakukan aksi (tindakan) dengan tujuan untuk menemukan suatu perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model spiral dari Kemmis dan Taggart.

Model ini menggambarkan secara lebih ringkas setiap tahapan-tahapan yang mengandung beberapa kegiatan, dengan memandang bahwa masalah praktik yang dihadapi telah menjadi bagian yang dipikirkan oleh praktisi itu sendiri (Suharsaputra, 2014:257). / Gambar 3.1. Model Kemmis dan Taggart Lebih lanjut dijelaskan mengenai masing-masing poin dalam tahapan siklus di atas yaitu sebagai berikut. Mengidentifikasi Masalah sebagai Dasar Perencanaan (PLAN) Penelitian (rencana penelitian) apapun dimulai dengan ditemukannya masalah. Penemuan masalah bukan karena kondisinya ada di sana, tetapi ada di dalam praktisi itu sendiri.

Dalam hubungan ini, penemuan masalah merupakan proses kreativitas melalui refleksi akan praktik profesi. Masalah secara sederhana sering diartikan sebagai kesenjangan antara apa yang ada (Das sein) dengan apa yang seharusnya (Das sollen) (Suharsaputra, 2014:258). Lebih jauh dikatakan bahwa masalah bisa tampil sebagai suatu kondisi yang

perlu diperbaiki dan ada suatu kondisi yang dapat dibuat lebih baik dan lebih bermutu.

Menentukan Tindakan/Perlakuan (ACT) Setelah ditemukan masalah yang memerlukan perbaikan dan atau inovasi, peneliti harus menentukan langkah tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki kondisi yang ada. Dalam hubungan ini pemahaman awal akan dasar teori amat diperlukan untuk membantu memilih tindakan yang dipandang tepat dalam memperbaiki dan atau meningkatkan kondisi yang ada yang dipandang bermasalah dari perspektif norma ideal dalam praktik profesi. Dalam mempertimbangkan guna menentukan tindakan yang diperlukan praktisi/peneliti perlu merifers pada pengetahuan teori dan atau hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh orang lain yang dapat atau mungkin dapat diterapkan sesuai dengan konteks kondisinya.

Pelaksanaan tindakan yang nanti diambil harus mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai serta degree dari tujuan tersebut, meskipun dalam konteks perkembangan manajemen mutu, perbaikan terus-menerus (continous improvement) akan berbagai praktik profesi perlu menjadi perhatian agar dapat mendorong perkembangan penelitian tindakan bagi kepentingan praktik profesi dan lembaga atau organisasi di mana profesi tersebut berperan/bertugas (Suharsaputra, 2014:259-260). Mengobservasi Efek Tindakan/Perlakuan (OBSERVE) Apabila tindakan sudah ditentukan dan kemudian dilaksanakan, observasi merupakan langkah yang amat menentukan terkait dengan keterpercayaan hasil penelitian.

Dalam melakukan observasi, tujuan penelitian amat menentukan dalam arti apakah yang ingin diperbaiki itu proses atau hasil dari suatu praktik profesi (pendidikan). Bila arahnya ke proses maka pemantauan yang cermat akan diperlukan, di sini bantuan dari teman sejawat akan sangat diperlukan apabila praktisi itu sendiri adalah aktor tindakan, hal ini dimaksudkan untuk kecermatan agar akurasi dan kredibilitas hasil penelitian tidak bias karena peran ganda. Sementara itu jika arah tujuan kepada hasil seperti prestasi siswa/mahasiswa yang efeknya diketahui melalui tes, maka bantuan teman sejawat dalam pelaksanaan tindakan tidak sepenting jika arahnya pada proses.

Bila yang ingin diperbaiki adalah proses, pedoman observasi perlu disusun dengan cermat sehingga aspek-aspek kegiatan utama yang penting sebagai indikatornya dapat tercover dalam observasi tersebut. Sementara itu jika yang ingin diperbaiki hasil terutama prestasi maka instrumen tes perlu dipersiapkan dengan baik dan dapat mencakup aspek yang tercover dalam substansi tindakan (Suharsaputra, 2014:260). Melakukan Refleksi atas Tindakan/Perlakuan (REFLECT) Refleksi merupakan tahapan memikirkan/me-riview dan atau mengevaluasi atas tindakan dan hasilnya dikaitkan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Refleksi membawa implikasi tindak lanjut pada siklus berikutnya jika tujuan belum tercapai atau menghentikan penelitian untuk kemudian dibuat laporan. Dalam melakukan refleksi, peran teman sejawat diperlukan untuk melakukan kajian atas efek tindakan serta memberikan saran tentang perbaikan/modifikasi tindakan yang diperlukan jika siklus berikutnya akan dilakukan. Refleksi pada dasarnya menghadap-hadapkan antara tujuan penelitian tindakan dengan temuan hasil observasi, jika ada masalah artinya temuan belum sesuai dengan tujuan, maka siklus berikutnya dilakukan dan jika tidak ada masalah artinya temuan telah sesuai atau mencapai tujuan penelitian maka langkah selanjutnya adalah menulis laporan penelitian (Suharsaputra, 2014:260).

Apabila siklus selanjutnya perlu dilaksanakan, peneliti perlu memikirkan cara yang lebih baik dalam tindakan yang akan dilakukan, hal ini dimaksudkan agar tindakan yang dilakukan dapat lebih efektif memberikan dampak peningkatan/perbaikan menuju ketercapaian tujuan penelitian. Upaya melakukan refleksi menjadi tahap krusial dalam menentukan langkah selanjutnya dari tahapan penelitian tindakan. Oleh karena itu, diskusi dengan teman sejawat atau dengan pakar akan membantu lebih membuka cakrawala dalam memahami makna tindakan dalam upaya memperbaiki kondisi praktik yang ada, karena itu pula perlunya kolaborasi atau kooperasi dalam penelitian tindakan menjadi penting sebagai upaya mendorong community of learning dan pengembangan profesi (Suharsaputra, 2014:260-261).

Merevisi Perencanaan (REVISED PLAN) Dalam mengidentifikasi masalah bagi penelitian tindakan diperlukan suatu refleksi/pemikiran akan apa yang kita lakukan dan dalam kondisi bagaimana kita melakukannya. Dari sini akan tumbuh dan berkembang pertanyaan sebagai trigger awal untuk melakukan revisi perencanaan dalam penelitian, sehingga terbukalah masalah yang perlu dilakukan tindakan untuk memperbaiki/meningkatkannya. Untuk itu, penelitian tindakan dapat menjadi bagian penting bagi pengembangan kelembagaan serta peningkatan profesionalitas praktisi dalam melaksanakan peran dan tugasnya (Suharsaputra, 2014:258).

Model PTK Kemmis dan Taggart dalam penelitian ini terdapat tiga siklus yang direncanakan. Berikut penjelasan secara rinci rencana tahapan/langkah tindakan tiap siklusnya. SIKLUS 1 Mengidentifikasi masalah sebagai dasar perencanaan (Plan) Guru mengulangi materi atletik lari jarak pendek yang telah dipelajari sebelumnya secara singkat untuk membangun kembali konsep siswa dengan cara memberikan beberapa pertanyaan (soal/kuis) kepada siswa. Guru memberikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada siswa. Menentukan tindakan/perlakuan (Act) Guru dibantu siswa menyiapkan lintasan lari jarak pendek 80 meter di lapangan.

Siswa bersama guru melakukan pemanasan sebelum melakukan praktik lari jarak pendek 80 meter. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk memulai praktik lari jarak pendek 80 meter secara bergantian satu persatu. Guru mencatat kecepatan waktu tempuh lari jarak pendek masing-masing siswa. Mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe) Guru memberikan skor hasil tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil).

Guru mendapatkan hasil skor sebagian besar **siswa masih di bawah** nilai KKM (KKM:75) sehingga sangat perlu adanya perbaikan. Melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect) Guru memberikan laporan nilai hasil tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada siswa sebagai bahan refleksi bersama. Guru memberikan pengarahan dan penguatan kepada siswa agar lebih meningkatkan kecepatan lari jarak pendek untuk perbaikan tes praktik selanjutnya.

Guru menyiapkan media banki yang akan digunakan siswa untuk latihan kecepatan lari jarak pendek 80 meter agar meningkat. Guru memberikan pengarahan kepada siswa untuk mempersiapkan diri pada perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter di pertemuan selanjutnya. SIKLUS 2 Merevisi perencanaan (Revised Plan) Guru memperkenalkan media modifikasi banki kepada siswa sebagai media untuk latihan kecepatan lari jarak pendek. Guru memberikan pengarahan, cara pemakaian, dan aturan main dalam menggunakan banki selama latihan.

Menentukan tindakan/perlakuan (Act) Siswa bersama guru melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan menggunakan media banki. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi untuk bergantian menggunakan media banki. Siswa melakukan latihan menggunakan media banki berkeliling lapangan 3 kali putaran. Setelah selesai latihan, guru dibantu siswa menyiapkan lintasan lari jarak pendek 80 meter di lapangan. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk memulai praktik lari jarak pendek 80 meter secara bergantian satu persatu.

Guru mencatat kecepatan waktu tempuh lari jarak pendek masing-masing siswa. Mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe) Guru memberikan skor hasil perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil). Guru mendapatkan hasil skor perbaikan tes sebagian besar siswa sudah meningkat namun masih ada siswa dengan nilai yang kurang sehingga guru memberikan latihan dan tes ulang di pertemuan berikutnya.

Melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect) Guru memberikan laporan nilai hasil perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada siswa sebagai bahan refleksi bersama. Guru memberikan penguatan kepada siswa tentang latihan peningkatan kecepatan **lari jarak pendek dengan** menggunakan media modifikasi banki yang telah dilakukan. Guru memberikan pengarahan kepada siswa untuk mempersiapkan diri melakukan tes lari jarak pendek pada pertemuan selanjutnya. Sebagai penutup kegiatan pembelajaran, guru memberikan beberapa pertanyaan (soal/kuis) kepada siswa sebagai penguatan konsep pembelajaran.

SIKLUS 3 Merevisi perencanaan (Revised Plan) Guru memberikan latihan dan tes ulang praktik lari jarak pendek 80 meter (sprint) kepada siswa dengan tambahan porsi latihan yaitu 5 kali putaran lapangan. Guru memberikan tes tulis kepada siswa untuk mengetahui **kemampuan siswa dalam memahami** materi tentang lari jarak pendek dari aspek kognitif. Menentukan tindakan/perlakuan (Act) Siswa bersama guru melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan menggunakan media banki. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi untuk bergantian menggunakan media banki.

Siswa melakukan latihan menggunakan media banki berkeliling lapangan 5 kali putaran. Setelah selesai latihan, guru dibantu siswa menyiapkan lintasan lari jarak pendek 80 meter di lapangan. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk memulai praktik lari jarak pendek 80 meter secara bergantian satu persatu. Guru mencatat kecepatan waktu tempuh lari jarak pendek masing-masing siswa. Setelah itu, siswa mengerjakan soal pilihan ganda berjumlah 20 butir secara mandiri. Guru mengawasi siswa dalam mengerjakan agar tidak ada siswa yang bekerja sama.

Mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe) Guru memberikan skor hasil perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil). Guru mendapatkan hasil skor perbaikan tes semua siswa sudah meningkat secara signifikan sehingga tidak perlu adanya perbaikan lagi. Setelah itu, **guru membimbing siswa untuk** mengoreksi dan memberikan skor hasil tes tulis yang telah selesai dikerjakan oleh siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil) (koreksi bersama).

Guru mencatat skor hasil tes tulis tentang materi lari jarak pendek kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil). Guru mendapatkan nilai tes tulis semua siswa sudah baik, sehingga tidak perlu adanya perbaikan lagi (remedial). Melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect) Guru

memberikan laporan nilai hasil tes kepada siswa sebagai bahan refleksi bersama. Guru memberikan reward berupa kata "selamat" dan tepuk tangan kepada semua siswa karena telah berhasil mendapatkan nilai di atas KKM. Catatan: Dalam setiap pertemuan kegiatan pembelajaran, guru selalu memberikan nilai sikap (aspek afektif) kepada siswa.

Instrumen Pengumpulan Data Instrumen pengumpulan data penelitian ini berupa pedoman penyekoran, rubrik penilaian (kognitif, afektif, psikomotor, dan kelas), pedoman klasifikasi nilai, pedoman penghitungan nilai kecepatan lari jarak pendek 80 meter (sprint), dan tes (soal) kognitif. Penggunaan instrumen tersebut sesuai dengan rancangan penelitian ini yaitu mengambil data dari tes praktik lari jarak pendek 80 meter yang berupa skor hasil tes praktik yang akan diolah untuk menentukan tingkat kecepatan lari jarak pendek siswa.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa data adalah kumpulan informasi atau keterangan-keterangan yang berupa fakta dari suatu hal yang diperoleh dari pengamatan atau pencarian ke sumber-sumber tertentu dan dikumpulkan dari subjek penelitian untuk diolah dan dianalisis menjadi kesimpulan atau hasil penelitian (Arikunto, 1998:144). Berikut masing-masing instrumen pengumpulan data penelitian ini. Teknik Penilaian Penilaian Kognitif Penilaian kognitif dilakukan oleh peneliti atau guru dengan cara memberikan soal sebagai tes tulis kepada siswa untuk mengukur kemampuan dan pemahaman siswa tentang materi lari jarak pendek (sprint) yang telah dijelaskan.

Berikut contoh instrumen penilaian kognitif. Soal Siklus I Aba-aba lari jarak pendek adalah.... Ukuran jarak untuk lari jarak pendek adalah.... Saat melakukan lari jarak pendek, badan condong ke depan dengan sudut.... Nomor-nomor lari jarak pendek adalah.... Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah.... Sumber: Bank Soal Nilai = Jumlah jawaban benar x 20 Soal Siklus II Lari jarak pendek memakai start.... Pada nomor lari jarak pendek, jika telah mendekati finish yang dilakukan adalah.... Bagian kaki yang mendarat saat berlari dengan teknik jarak pendek adalah.... Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga....

Pelari jarak pendek dinyatakan didiskualifikasi pada waktu lomba apabila.... Sumber: Bank Soal Nilai = Jumlah jawaban benar x 20 Soal Siklus III Nama :

..... Kelas : Pilihlah Jawaban Di Bawah Ini dengan Benar! Cara memasuki garis finish yang banyak dilakukan oleh atlet lari jarak pendek adalah.... a. Menjatuhkan salah satu kaki tepat digaris finish b. Lari terus tanpa merubah kecepatan hingga melewati garis finish c. Kepala melihat garis finish d. Menjatuhkan salah satu tangan kedepan Aba-aba lari jarak pendek adalah.... a. Siap – Ya b.

Bersedia – Awasi – Ya c. Bersedia- Siap – Ya d. Awasi – Ya Sikap kepala pada saat melakukan start jongkok adalah..... a. Dikepalkan b. Seluruh telapak menyentuh tanah c. Ibu jari dan ke empat jari tangan membentuk huruf V terbalik d. Kelima jari tangan diregangkan Yang dimaksud dengan crouching start adalah..... a. Start berdiri b. Start pendek c. Start melayang d. Start jongkok Start jongkok disebut juga start..... a. Berlutut b. Jingkat c. Jinjit d. Bertumpu Saat melakukan lari jarak pendek badan condong ke depan dengan sudut..... a. 10 – 15 derajat b. 30 – 35 derajat c. 15 – 20 derajat d. 35 – 40 derajat Tumpuan kaki pada lari cepat pada bagian..... a. Luar b. Tumit c. Belakang d.

Ujung Letakkan tangan selebar bahu jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba..... a. Persiapan awal b. Bersedia c. Siap d. Ya Perbedaan pada start jongkok terlihat pada aba-aba..... a. Oke b. Siap c. Ya! d. Bersedia Hal pertama yang harus dimiliki dalam lari jarak pendek adalah..... a. Start atau pertolongan b. Kecepatan lari c. Panjang langkah kaki d. Kecondongan badan Pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi pada waktu lomba apabila..... a. Lari pada lintasannya sendiri b. Lari memotong lintasan atlet lain c. Lari pada urutan terakhir d. Lari mendahului atlet lain sebelum memasuki finish. Pada lomba lari jarak pendek akan diulang pemberangkatannya apabila..... a.

Pelari mendahului aba-aba starter b. Pelari tertinggal pada saat mengambil start c. Pelari menengok ke kanan dan ke kiri d. Pelari berbicara dengan pelari lain Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan..... a. Lari sprint b. Lari menengah c. Lari jauh d. Lari gawang Lari sprint merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga..... a. Akrobatik b. Atletik c. Bela diri d. Sepakbola Lari sprint merupakan salah satu cabang Atletik nomor..... a. Lempar b. Merayap c. Lari d.

Lompat Nomor lari jarak pendek (sprint)..... a. 100, 200, 400 m b. 600, 800, 1000 m c. 1200, 2400, 4000 m d. 5000, 10000, 20000 m Start yang sering digunakan pada lari sprint..... a. Start berdiri b. Start melayang c. Start menolak d. Start jongkok Start jongkok adalah start lari sprint dengan menggunakan..... a. Gaya berdiri b. Gaya melayang c. Gaya jongkok d. Gaya katak Start jongkok pendek (bunch start) jarak kaki saat jongkok..... a. 14-28 meter b. 13-29 meter c. 11-29 meter d. 12-29 meter Start jongkok menengah (medium start) jarak kaki saat jongkok..... a. 5-42 m b. 35-42 m c. 15-42 m d. 25-42 m Sumber: Bank Soal Nilai = Jumlah jawaban benar x 5 Tabel 3.1. Rubrik Penilaian Kognitif No.

_Nama Siswa _Jenis Kelamin _Nilai _Keterangan _ 1. _AKA _L_80_Baik _ 2. _AF _L_60_Cukup _ 3. _ASA _P_80_Baik _ 4. Sumber: Rencana Pelaksanaan

Pembelajaran (RPP) Terlampir Tabel 3.2. Pedoman Klasifikasi Nilai Kognitif Skor _Nilai
 _Keterangan _ 81-100 _A _Sangat Baik _ 61-80 _B _Baik _ 41-60 _C _Cukup _ 21-40 _D
 _Kurang _ 0-20 _E _Sangat Kurang _ Sumber: **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**
 Terlampir Penilaian Afektif Penilaian afektif dilakukan oleh peneliti atau guru dengan
 cara melakukan observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik
 sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum.

Pengamatan langsung dilakukan oleh guru (dalam hal ini peneliti). Berikut contoh
 instrumen penilaian afektif. Tabel 3.3. Rubrik Penilaian Afektif No. _Nama Siswa _Aspek
 Perilaku yang Dinilai _Jml Skor _Skor Sikap _Kode Nilai _ _ _BS _JJ _TJ _DS _ _ _1.
 _AKA _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B _2. _AF _75 _75 _75 _50 _275 _68,75 _B _3. _ASA
 _100 _75 _75 _75 _325 _81,25 _A _4. Sumber: **Rencana
 Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)** Terlampir Keterangan: BS = Bekerja Sama JJ = Jujur TJ
 = Tanggung Jawab DS = Disiplin Aspek sikap dinilai dengan kriteria sebagai berikut.

100 = Sangat Baik 75 = Baik 50 = Cukup 25 = Kurang Jumlah Skor = jumlah sikap yang
 dinilai Contoh: 75+75+75+75 = 300 Skor Sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang
 dinilai Contoh: 300:4 = 75 Kode nilai/predikat: 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB) 50,01 –
 75,00 = Baik (B) 25,01 – 50,00 = Cukup (C) 00,00 – 25,00 = Kurang (K) Catatan: format di
 atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai. Penilaian Psikomotor
 Penilaian psikomotor dilakukan oleh peneliti atau guru dengan cara memberikan tes
 praktik lari jarak pendek 80 meter (sprint) kepada siswa, baik sebelum maupun sesudah
 melakukan latihan dengan menggunakan media modifikasi banki.

Penilaian dilakukan untuk menilai peningkatan kecepatan lari jarak pendek 80 meter
 (sprint) siswa. Berikut contoh instrumen penilaian psikomotor. Tabel 3.4. Rubrik Penilaian
 Psikomotor No. _Nama Siswa _Jenis Kelamin _Waktu _Skor Lari _Keterangan _1. _AKA
 _L _18.25 detik _68 _Kurang _2. _AF _L _18.98 detik _61 _Kurang _3. _ASA _P _21.45
 detik _66 _Kurang _4. Sumber: **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
 (RPP)** Terlampir Tabel 3.5. Pedoman Penghitungan Nilai Kecepatan Lari Jarak Pendek 80
 Meter (Sprint) Perolehan Nilai _Predikat Nilai _Klasifikasi Nilai _Laki-Laki _Perempuan _
 _ _..... = 16 detik _..... = 19 detik _91 - 100 _Sangat Baik _16.01 – 17.00 detik
 _19.01 – 20.00 detik _81 - 90 _Baik _17.01 – 18.00 detik _20.01 – 21.00 detik _71 - 80
 _Cukup _18.01 – 19.00 detik _21.01 – 22.00 detik _61 - 70 _Kurang _..... = 19.01 detik
 _..... = 22.01 detik _...

= 60 _Sangat Kurang _ Sumber: **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)** Terlampir
 Penilaian Kelas Penilaian kelas dilakukan oleh peneliti atau guru untuk menghitung nilai
 rata-rata kelas sebagai acuan perbandingan nilai sebelum dan sesudah melakukan
 latihan menggunakan media modifikasi banki yang menunjukkan adanya peningkatan

atau tidak. Berikut contoh instrumen penilaian kelas. Tabel 3.6. Rubrik Penilaian Kelas

No.	Nama Siswa	Nilai	Jml Nilai	Nilai Akhir	Ket.		
1.	AKA	95	75	81	251	83,67	Baik
2.	AF	90	68,75	76	234,75	78,25	Cukup
3.	ASA	95	81,25	75	251,25	83,75	Baik
4.
Jumlah	

Rata-rata Keterangan Sumber: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Terlampir Cara menghitung penilaian kelas: $Jml\ Nilai = Nilai\ Kognitif + Nilai\ Afektif + Nilai\ Psikomotor\ Nilai\ Akhir = Jml\ Nilai : 3$ Jumlah = Jumlah masing-masing aspek (N. Kognitif, N. Afektif, N. Psikomotor, dan N. Akhir) Rata-Rata = Jumlah masing-masing aspek : jumlah siswa (16) Tabel 3.7.

Pedoman Klasifikasi Nilai Kelas Skor Nilai Keterangan 91-100 A Sangat Baik 81-90 B Baik 71-80 C Cukup 61-70 D Kurang 0-60 E Sangat Kurang Sumber: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Terlampir Teknik Analisis Data Teknik pengumpulan data penelitian ini berupa tes praktik lari jarak pendek 80 meter siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2019/2020. Prosedur pengumpulan data penelitian dilaksanakan dan dijelaskan sebagai berikut. Guru merealisasikan rencana penelitian dengan melaksanakan masing-masing siklus yang telah direncanakan.

Setelah semua siklus terlaksana, guru mengolah hasil skor siswa ke dalam instrumen pengumpulan data penelitian yang berupa pedoman penilaian masing-masing aspek yaitu teknik penilaian kognitif, afektif, psikomotor, dan kelas. Setelah teknik pengumpulan data dan prosedur pengumpulan data penelitian dilakukan, maka selanjutnya dilakukan analisis data penelitian. Analisis data penelitian ini menggunakan dua teknik yaitu sebagai berikut. Analisis Data Kuantitatif Penelitian yang akan dilakukan disini adalah jenis penelitian yang menggunakan data kuantitatif dengan teknik perhitungan statistik inferensial. Tahapan yang diperlukan dalam menganalisis adalah sebagai berikut.

Guru mengolah skor dengan memasukkan nilai siswa di pedoman penilaian masing-masing aspek (kognitif, afektif, dan psikomotor) dan di pedoman nilai rata-rata kelas. Guru menganalisis data dengan melihat hasil data jadi. Guru menyimpulkan hasil analisis serta membahas peningkatan kecepatan lari jarak pendek 80 meter siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono setelah latihan menggunakan media banki yang telah dimodifikasi oleh guru dengan menguji apakah hipotesis diterima atau ditolak berdasarkan hasil analisis. Analisis Statistik Deskriptif Statistik deskriptif adalah statistik yang berguna dalam memberikan gambaran atau deskripsi atas suatu data yang dilihat (Ghozali, 2013:30).

Dengan menggunakan kalimatnya sendiri, peneliti memberikan gambaran atau deskripsi terhadap analisis data yang diperoleh untuk memudahkan memahami hasil. Tahap Pelaporan Pada tahap ini akan dilakukan penyusunan laporan penelitian berdasarkan data yang telah diolah dan dianalisis. Penyusunan laporan penelitian ini disesuaikan dengan sistematika penyusunan laporan penelitian yang terdapat dalam Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berlaku saat ini.

Rencana Jadwal Penelitian Tabel 3.8.

Gantt Chart Rencana Jadwal Penelitian Kegiatan/ Waktu _Pra Penelitian _Perencanaan
Tindakan _Pelaksanaan Tindakan _Penyusunan Laporan _____ Siklus I _Siklus II _Siklus III
____ April 2019 _____ Mei 2019 _____ Juni 2019 _____ Juli 2019 _____
____ Agustus 2019 _____ September 2019 _____ Oktober 2019 _____
_November 2019 _____ Desember 2019 _____ Januari 2020 _____
_Februari 2020 _____ Maret 2020 _____ April 2020 _____ Mei 2020 _____
_____ Juni 2020 _____ Juli 2020 _____

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yaitu (1) gambaran selintas setting penelitian, (2) deskripsi temuan penelitian, (3) pembahasan dan pengambilan simpulan, dan (4) kendala dan keterbatasan.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 siklus dengan lama 1 siklus sama dengan 1 kali pertemuan dengan waktu 3 jam pelajaran yang telah dilakukan pada siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut. Gambaran Selintas Setting Penelitian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SMA Islam Al Qodir Kertosono pada tanggal 18 Februari – 3 Maret 2020. Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2019/2020. Keseluruhan siswa kelas X-IPA berjumlah 16 siswa, dengan rincian siswa laki-laki sebanyak 8 siswa dan siswa perempuan sebanyak 8 siswa.

Pada saat dilakukan penelitian, seluruh siswa hadir tanpa ada siswa yang absen atau berhalangan mengikuti kegiatan olahraga. Kondisi siswa cukup siap setiap mengikuti kegiatan olahraga pada mata pelajaran penjaskes. Peneliti yang juga merupakan guru mata pelajaran penjaskes di SMA Islam Al Qodir Kertosono ini juga berusaha memberikan sarana dan prasarana demi berjalannya kegiatan pembelajaran yang baik, seperti menyiapkan peralatan olahraga, media pembelajaran, dan sumber belajar yang disesuaikan dengan kondisi kelas dan siswa.

Deskripsi Temuan Penelitian Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan Pada penelitian ini, peneliti adalah guru mata pelajaran penjaskes di SMA Islam Al Qodir Kertosono sehingga peneliti tidak bersama kolaborator dalam melakukan penelitian. Peneliti sendiri paham betul masalah yang terjadi saat kegiatan pembelajaran penjaskes, sehingga peneliti yang juga sebagai guru mata pelajaran penjaskes berusaha memecahkan masalah yang ada dengan baik. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyiapkan RPP sebagai acuan dalam proses pembelajaran. Kemudian, peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang akan dipakai dalam kegiatan pembelajaran.

Selain itu, sebagai guru yang baik, peneliti juga selalu menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar yang sesuai. Peneliti juga membuat perencanaan penelitian yang akan dilakukan. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model spiral dari Kemmis dan Taggart. Berikut ini dijelaskan tahapan per siklus pada gambar. / Gambar 4.1. Tahapan Per Siklus Model PTK Kemmis dan Taggart dalam penelitian ini terdapat tiga siklus yang direncanakan.

Pertama, kegiatan yang dilakukan peneliti pada siklus 1 yaitu (1) mengidentifikasi

masalah sebagai dasar perencanaan (Plan), (2) menentukan tindakan/perlakuan (Act), (3) mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe), dan (4) melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect). Kedua, kegiatan yang dilakukan peneliti pada siklus 2 yaitu (1) merevisi perencanaan (Revised Plan), (2) menentukan tindakan/perlakuan (Act), (3) mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe), dan (4) melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect).

Ketiga, kegiatan yang dilakukan peneliti pada siklus 3 sama dengan kegiatan pada siklus 2. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I Kegiatan yang dilakukan peneliti pada siklus I adalah sebagai berikut. Mengidentifikasi masalah sebagai dasar perencanaan (Plan) Guru mengulangi materi atletik lari jarak pendek yang telah dipelajari sebelumnya secara singkat untuk membangun kembali konsep siswa dengan cara memberikan beberapa pertanyaan (soal/kuis) kepada siswa. Guru memberikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada siswa. Menentukan tindakan/perlakuan (Act) Guru dibantu siswa menyiapkan lintasan lari jarak pendek 80 meter di lapangan.

Siswa bersama guru melakukan pemanasan sebelum melakukan praktik lari jarak pendek 80 meter. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk memulai praktik lari jarak pendek 80 meter secara bergantian satu persatu. Guru mencatat kecepatan waktu tempuh lari jarak pendek masing-masing siswa. Mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe) Guru memberikan skor hasil tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil).

Guru mendapatkan hasil skor sebagian besar siswa masih di bawah nilai KKM (KKM:75) sehingga sangat perlu adanya perbaikan. Melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect) Guru memberikan laporan nilai hasil tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada siswa sebagai bahan refleksi bersama. Guru memberikan pengarahannya dan penguatan kepada siswa agar lebih meningkatkan kecepatan lari jarak pendek untuk perbaikan tes praktik selanjutnya.

Guru menyiapkan media banki yang akan digunakan siswa untuk latihan kecepatan lari jarak pendek 80 meter agar meningkat. Guru memberikan pengarahannya kepada siswa untuk mempersiapkan diri pada perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter di pertemuan selanjutnya. Berikut dijabarkan masing-masing nilai kognitif, afektif, dan psikomotor yang telah diambil dari pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus I. Tabel 4.1. Penilaian Kognitif (Tes Tulis) No. _Nama Siswa _Jenis Kelamin _Nilai _Keterangan _1.

_AKA _L _60 _Cukup _2. _AF _L _60 _Cukup _3. _ASA _P _60 _Cukup _4. _DAS _P _80

_Baik __5. _HF _P _60 _Cukup __6. _HNS _P _60 _Cukup __7. _MAG _L _80 _Baik __8.
_MFRMZ _L _60 _Cukup __9. _MHL _L _60 _Cukup __10. _MMR _L _80 _Baik __11.
_MNWPA _L _60 _Cukup __12. _MA _P _60 _Cukup __13. _NM _P _60 _Cukup __14. _NM
_P _60 _Cukup __15. _RF _L _60 _Cukup __16. _SAF _P _60 _Cukup __

Tabel 4.2. Penilaian Afektif (Nilai Sikap) No. _Nama Siswa _Aspek Perilaku yang Dinilai
_Jml Skor _Skor Sikap _Kode Nilai ___BS _JJ _TJ _DS _1. _AKA _75 _75 _75 _75
_300 _75 _B _2. _AF _75 _75 _50 _50 _250 _62,5 _B _3. _ASA _100 _75 _75 _75 _325
_81,25 _A _4.

_DAS _75 _75 _50 _75 _275 _68,75 _B _5. _HF _75 _75 _100 _75 _325 _81,25 _A _6.
_HNS _75 _75 _50 _75 _275 _68,75 _B _7. _MAG _75 _75 _75 _100 _325 _81,25 _A _8.
_MFRMZ _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B _9. _MHL _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B _10.
_MMR _75 _75 _75 _50 _275 _68,75 _B _11. _MNWPA _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B _12.
_MA _75 _75 _100 _50 _300 _75 _B _13. _NM _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B _14. _NM
_75 _75 _100 _75 _325 _81,25 _A _15. _RF _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B _16. _SAF _50
_75 _75 _75 _275 _68,75 _B _

Tabel 4.3. Penilaian Psikomotor (Tes Praktik) No. _Nama Siswa _Jenis Kelamin _Waktu
_Skor Lari _Keterangan __1. _AKA _L _18.25 detik _68 _Kurang __2. _AF _L _18.98 detik
_61 _Kurang __3. _ASA _P _21.45 detik _66 _Kurang __4. _DAS _P _20.80 detik _73
_Cukup __5. _HF _P _22.02 detik _60 _Sangat Kurang __6. _HNS _P _21.20 detik _69
_Kurang __7. _MAG _L _17.92 detik _71 _Cukup __8. _MFRMZ _L _17.90 detik _72 _Cukup
__9. _MHL _L _18.14 detik _69 _Kurang __10. _MMR _L _18.00 detik _71 _Cukup __11.
_MNWPA _L _18.26 detik _68 _Kurang __12. _MA _P _21.28 detik _68 _Kurang __13. _NM
_P _20.97 detik _71 _Cukup __14. _NM _P _21.11 detik _69 _Kurang __15. _RF _L _18.45
detik _66 _Kurang __16. _SAF _P _20.94 detik _71 _Cukup __

Tabel 4.4. Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus I No. _Nama Siswa _Nilai _Jml Nilai _Nilai Akhir
_Ket. _ _ _Kognitif _Afektif _Psiko motor _ _ _ _1. _AKA _60 _75 _68 _203 _67,67
_Kurang _ _2.

_AF _60 _62,5 _61 _183,5 _61,16 _Kurang _ _3. _ASA _60 _81,25 _66 _207,25 _69,08
_Kurang _ _4. _DAS _80 _68,75 _73 _221,75 _73,91 _Cukup _ _5. _HF _60 _81,25 _60
_201,25 _67,08 _Kurang _ _6. _HNS _60 _68,75 _69 _197,25 _65,75 _Kurang _ _7. _MAG _80
_81,25 _71 _232,25 _77,41 _Cukup _ _8. _MFRMZ _60 _75 _72 _207 _69 _Kurang _ _9.
_MHL _60 _75 _69 _204 _68 _Kurang _ _10. _MMR _80 _68,75 _71 _219,75 _73,25 _Cukup _
_11. _MNWPA _60 _75 _68 _203 _67,67 _Kurang _ _12. _MA _60 _75 _68 _203 _67,67
_Kurang _ _13. _NM _60 _75 _71 _206 _68,67 _Kurang _ _14. _NM _60 _81,25 _69 _210,25
_70,08 _Kurang _ _15. _RF _60 _75 _66 _201 _67 _Kurang _ _16. _SAF _60 _68,75 _71
_199,75 _66,58 _Kurang _ _Jumlah _1.020 _1.187,5 _1093 _ _1.099,98 _ _Rata-rata _63,75
_74,21 _68,31 _ _68,74 _ _Keterangan _Kurang _Cukup _Kurang _ _Kurang _ _ _Dilihat

dari hasil rekapitulasi nilai akhir siklus I di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa nilai mayoritas siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono masih di bawah KKM (KKM=75), sehingga peneliti melakukan refleksi untuk lebih meningkatkan nilai siswa menjadi lebih baik lagi. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II Kegiatan yang dilakukan peneliti pada siklus II adalah sebagai berikut.

Merevisi perencanaan (Revised Plan) Guru memperkenalkan media modifikasi banki kepada siswa sebagai media untuk latihan kecepatan lari jarak pendek. Guru memberikan pengarahan, cara pemakaian, dan aturan main dalam menggunakan banki selama latihan. Menentukan tindakan/perlakuan (Act) Siswa bersama guru melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan menggunakan media banki. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi untuk bergantian menggunakan media banki. Siswa melakukan latihan menggunakan media banki berkeliling lapangan 3 kali putaran. Setelah selesai latihan, guru dibantu siswa menyiapkan lintasan lari jarak pendek 80 meter di lapangan.

Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk memulai praktik lari jarak pendek 80 meter secara bergantian satu persatu. Guru mencatat kecepatan waktu tempuh lari jarak pendek masing-masing siswa. Mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe) Guru memberikan skor hasil perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil).

Guru mendapatkan hasil skor perbaikan tes sebagian besar siswa sudah meningkat namun masih ada siswa dengan nilai yang kurang sehingga guru memberikan latihan dan tes ulang di pertemuan berikutnya. Melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan

(Reflect) Guru memberikan laporan nilai hasil perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada siswa sebagai bahan refleksi bersama. Guru memberikan penguatan kepada siswa tentang latihan peningkatan kecepatan **lari jarak pendek dengan menggunakan media modifikasi banki yang telah dilakukan.**

Guru memberikan pengarahan kepada siswa untuk mempersiapkan diri melakukan tes lari jarak pendek pada pertemuan selanjutnya. Sebagai penutup kegiatan pembelajaran, guru memberikan beberapa pertanyaan (soal/kuis) kepada siswa sebagai penguatan konsep pembelajaran. Berikut dijabarkan masing-masing nilai **kognitif, afektif, dan psikomotor** yang telah diambil dari pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus II.

Tabel 4.5. Penilaian Kognitif (Tes Tulis) No. _Nama Siswa _Jenis Kelamin _Nilai
_Keterangan __1. _AKA _L _80 _Baik __2. _AF _L _60 _Cukup __3. _ASA _P _80 _Baik __4.
_DAS _P _80 _Baik __5. _HF _P _80 _Baik __6. _HNS _P _80 _Baik __7. _MAG _L _80 _Baik __
8. _MFRMZ _L _60 _Cukup __9. _MHL _L _80 _Baik __10. _MMR _L _80 _Baik __11.

_MNWPA _L _80 _Baik __12. _MA _P _80 _Baik __13. _NM _P _80 _Baik __14. _NM _P _60
_Cukup __15. _RF _L _60 _Cukup __16. _SAF _P _60 _Cukup __ Tabel 4.6. Penilaian Afektif
(Nilai Sikap) No. _Nama Siswa _Aspek Perilaku yang Dinilai _Jml Skor _Skor Sikap _Kode
Nilai ____BS _JJ _TJ _DS ____1. _AKA _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __2. _AF _75 _75
_75 _50 _275 _68,75 _B __3. _ASA _100 _75 _75 _75 _325 _81,25 _A __4. _DAS _75 _75
_50 _75 _275 _68,75 _B __5. _HF _75 _75 _100 _75 _325 _81,25 _A __6. _HNS _75 _75 _50
_75 _275 _68,75 _B __7. _MAG _75 _75 _75 _100 _325 _81,25 _A __8. _MFRMZ _75 _75
_75 _75 _300 _75 _B __9. _MHL _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __10.

_MMR _75 _75 _75 _75 _275 _75 _B __11. _MNWPA _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __12.
_MA _75 _75 _100 _50 _300 _75 _B __13. _NM _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __14. _NM
_75 _75 _100 _75 _325 _81,25 _A __15. _RF _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __16. _SAF _50
_75 _75 _75 _275 _68,75 _B __

Tabel 4.7. Penilaian Psikomotor (Tes Praktik) No. _Nama Siswa _Jenis Kelamin _Waktu
_Skor Lari _Keterangan __1. _AKA _L _17.62 detik _74 _Cukup __2. _AF _L _17.93 detik
_71 _Cukup __3. _ASA _P _20.89 detik _72 _Cukup __4. _DAS _P _20.79 detik _73 _Cukup
__5. _HF _P _21.10 detik _70 _Kurang __6. _HNS _P _20.98 detik _71 _Cukup __7. _MAG
_L _17.87 detik _72 _Cukup __8. _MFRMZ _L _17.85 detik _72 _Cukup __9. _MHL _L
_17.91 detik _71 _Cukup __10.

_MMR _L _17.82 detik _72 _Cukup __11. _MNWPA _L _17.98 detik _71 _Cukup __12. _MA
_P _21.02 detik _70 _Kurang __13. _NM _P _20.90 detik _72 _Cukup __14. _NM _P _20.96
detik _71 _Cukup __15. _RF _L _17.90 detik _72 _Cukup __16. _SAF _P _20.80 detik _73
_Cukup __

Tabel 4.8. Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus II No. _Nama Siswa _Nilai _Jml Nilai _Nilai Akhir _Ket. _ _ _Kognitif _Afektif _Psiko motor _ _ _ _1. _AKA _80 _75 _74 _229 _76,33 _Cukup _2. _AF _60 _68,75 _71 _199,75 _66,58 _Kurang _3. _ASA _80 _81,25 _72 _233,25 _77,75 _Cukup _4. _DAS _80 _68,75 _73 _221,75 _73,91 _Cukup _5. _HF _80 _81,25 _70 _231,25 _77,08 _Cukup _6. _HNS _80 _68,75 _71 _197,25 _65,75 _Kurang _7.

_MAG _80 _81,25 _72 _232,25 _77,41 _Cukup _8. _MFRMZ _60 _75 _72 _207 _69 _Kurang _9. _MHL _60 _75 _71 _206 _68,67 _Kurang _10. _MMR _80 _75 _72 _227 _75,67 _Cukup _11. _MNWPA _80 _75 _71 _226 _75,33 _Cukup _12. _MA _80 _75 _70 _225 _75 _Cukup _13. _NM _80 _75 _72 _227 _75,67 _Cukup _14. _NM _60 _81,25 _71 _212,25 _70,75 _Cukup _15. _RF _60 _75 _72 _207 _69 _Kurang _16. _SAF _60 _68,75 _73 _201,75 _67,25 _Kurang _Jumlah _1.160 _1.200 _1.147 _ _1.161,15 _ _Rata-rata _72,5 _75 _71,68 _72,31 _ _Keterangan _Cukup _Cukup _Cukup _Cukup _ _Dilihat dari

hasil rekapitulasi nilai akhir siklus II di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa nilai beberapa siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono mengalami kenaikan walaupun belum signifikan dan masih ada beberapa siswa yang nilainya masih dalam predikat kurang.

Di samping semua itu, nilai rata-rata siswa sudah dalam predikat cukup, namun **masih di bawah KKM** (KKM=75), sehingga peneliti masih melakukan refleksi untuk lebih meningkatkan nilai siswa menjadi lebih baik lagi dan dapat mencapai nilai KKM. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus III Kegiatan yang dilakukan peneliti pada siklus III adalah sebagai berikut. Merevisi perencanaan (Revised Plan) Guru memberikan latihan dan tes ulang praktik lari jarak pendek 80 meter (sprint) kepada siswa dengan tambahan porsi latihan yaitu 5 kali putaran lapangan.

Guru memberikan tes tulis kepada siswa untuk mengetahui **kemampuan siswa dalam memahami** materi tentang lari jarak pendek dari aspek kognitif. Menentukan tindakan/perlakuan (Act) Siswa bersama guru melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan menggunakan media banki. Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi untuk bergantian menggunakan media banki. Siswa melakukan latihan menggunakan media banki berkeliling lapangan 5 kali putaran. Setelah selesai latihan, guru dibantu siswa menyiapkan lintasan lari jarak pendek 80 meter di lapangan.

Siswa menyiapkan diri dengan cara berbaris rapi sesuai dengan urutan presensi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk memulai praktik lari jarak pendek 80 meter secara bergantian satu persatu. Guru mencatat kecepatan waktu tempuh lari jarak pendek masing-masing siswa. Setelah itu, siswa mengerjakan soal pilihan ganda berjumlah 20 butir secara mandiri. Guru mengawasi siswa dalam mengerjakan agar tidak

ada siswa yang bekerja sama. Mengobservasi efek tindakan/perlakuan (Observe) Guru memberikan skor hasil perbaikan tes praktik lari jarak pendek 80 meter kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil).

Guru mendapatkan hasil skor perbaikan tes semua siswa sudah meningkat secara signifikan sehingga tidak perlu adanya perbaikan lagi. Setelah itu, guru membimbing siswa untuk mengoreksi dan memberikan skor hasil tes tulis yang telah selesai dikerjakan oleh siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil) (koreksi bersama). Guru mencatat skor hasil tes tulis tentang materi lari jarak pendek kepada masing-masing siswa berdasarkan pedoman penyekoran (rubrik penilaian hasil).

Guru mendapatkan nilai tes tulis semua siswa sudah baik, sehingga tidak perlu adanya perbaikan lagi (remedial). Melakukan refleksi atas tindakan/perlakuan (Reflect) Guru memberikan laporan nilai hasil tes kepada siswa sebagai bahan refleksi bersama. Guru memberikan reward berupa kata "selamat" dan tepuk tangan kepada semua siswa karena telah berhasil mendapatkan nilai di atas KKM. Catatan: Dalam setiap pertemuan kegiatan pembelajaran, guru selalu memberikan nilai sikap (aspek afektif) kepada siswa. Berikut dijabarkan masing-masing nilai kognitif, afektif, dan psikomotor yang telah diambil dari pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus III. Tabel 4.9. Penilaian Kognitif (Tes Tulis) No. _Nama Siswa _Jenis Kelamin _Nilai _Keterangan _1.

_AKA _L _95 _Sangat Baik __2. _AF _L _90 _Sangat Baik __3. _ASA _P _95 _Sangat Baik _
_4. _DAS _P _95 _Sangat Baik __5. _HF _P _85 _Sangat Baik __6. _HNS _P _90 _Sangat
Baik __7. _MAG _L _95 _Sangat Baik __8. _MFRMZ _L _90 _Sangat Baik __9. _MHL _L _85
_Sangat Baik __10. _MMR _L _95 _Sangat Baik __11. _MNWPA _L _85 _Sangat Baik __12.
_MA _P _95 _Sangat Baik __13. _NM _P _90 _Sangat Baik __14. _NM _P _95 _Sangat Baik
__15. _RF _L _85 _Sangat Baik __16. _SAF _P _90 _Sangat Baik __

Tabel 4.10. Penilaian Afektif (Nilai Sikap) No. _Nama Siswa _Aspek Perilaku yang Dinilai
_Jml Skor _Skor Sikap _Kode Nilai ___BS _JJ _TJ _DS _____1. _AKA _75 _75 _75 _75
_300 _75 _B __2.

_AF _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __3. _ASA _100 _75 _75 _75 _325 _81,25 _A __4. _DAS
_75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __5. _HF _75 _75 _100 _75 _325 _81,25 _A __6. _HNS _75 _75
_100 _75 _325 _81,25 _A __7. _MAG _75 _75 _75 _100 _325 _81,25 _A __8. _MFRMZ _75
_75 _75 _75 _300 _75 _B __9. _MHL _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __10. _MMR _75 _75 _75
_75 _300 _75 _B __11. _MNWPA _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __12. _MA _75 _75 _100 _50
_300 _75 _B __13. _NM _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __14. _NM _75 _75 _100 _75 _325
_81,25 _A __15. _RF _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B __16. _SAF _75 _75 _75 _75 _300 _75 _B

--

Tabel 4.11. Penilaian Psikomotor (Tes Praktik) No. _Nama Siswa _Jenis Kelamin _Waktu
_Skor Lari _Keterangan __1. _AKA _L _16.88 detik _82 _Baik __2. _AF _L _17.39 detik _77
_Cukup __3. _ASA _P _20.24 detik _78 _Cukup __4. _DAS _P _19.89 detik _82 _Baik __5.
_HF _P _20.37 detik _77 _Cukup __6. _HNS _P _20.29 detik _78 _Cukup __7. _MAG _L
_17.01 detik _80 _Cukup __8.

_MFRMZ _L _16.72 detik _83 _Baik __9. _MHL _L _16.03 detik _90 _Baik __10. _MMR _L
_16.98 detik _81 _Baik __11. _MNWPA _L _17.09 detik _80 _Baik __12. _MA _P _20.11
detik _79 _Cukup __13. _NM _P _19.97 detik _81 _Baik __14. _NM _P _19.80 detik _83
_Baik __15. _RF _L _16.87 detik _82 _Baik __16. _SAF _P _19.91 detik _81 _Baik __

Tabel 4.12. Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus III No. _Nama Siswa _Nilai _Jml Nilai _Nilai Akhir _Ket. _ _ _Kognitif _Afektif _Psiko motor _ _ _ _1. _AKA _95 _75 _82 _252 _84 _Baik _2. _AF _90 _75 _77 _242 _80,67 _Baik _3. _ASA _95 _81,25 _78 _254,25 _84,75 _Baik _4. _DAS _95 _75 _82 _252 _84 _Baik _5. _HF _85 _81,25 _77 _243,25 _81,08 _Baik _6.

_HNS _90 _81,25 _78 _249,25 _83,08 _Baik _7. _MAG _95 _81,25 _80 _251,25 _83,75 _Baik _8. _MFRMZ _90 _75 _83 _248 _82,67 _Baik _9. _MHL _85 _75 _90 _250 _83,33 _Baik _10. _MMR _95 _75 _81 _251 _83,67 _Baik _11. _MNWPA _85 _75 _80 _240 _80 _Cukup _12. _MA _95 _75 _79 _249 _83 _Baik _13. _NM _90 _75 _81 _246 _82 _Baik _14. _NM _95 _81,25 _83 _259,25 _86,41 _Baik _15. _RF _85 _75 _82 _242 _80,67 _Baik _16. _SAF _90 _75 _81 _246 _82 _Baik _Jumlah _1.455 _1.231,25 _1.294 _1.325,08 _ _Rata-rata _90,93 _76,95 _80,87 _82,81 _ _Keterangan _Sangat Baik _Cukup _Baik _Baik _ _

Dilihat dari hasil rekapitulasi nilai akhir siklus III di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa nilai mayoritas siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono mengalami kenaikan dan dapat mencapai predikat baik walaupun masih ada beberapa siswa yang mendapat predikat cukup.

Selain itu, nilai rata-rata siswa juga sudah mencapai predikat baik dan di atas nilai KKM (KKM=75), sehingga peneliti sudah cukup untuk melakukan latihan dan tes, serta berhenti di siklus III. Hal ini menunjukkan dan membuktikan bahwa peneliti berhasil untuk meningkatkan nilai siswa. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan Penelitian yang telah dilakukan di kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono dianggap berhasil karena terdapat peningkatan nilai tiap aspek dan per siklus.

Berikut paparan grafik hasil rekapitulasi nilai lari jarak pendek 80 meter (sprint). / Gambar 4.2. Grafik Rekapitulasi Nilai Lari Jarak Pendek Dari hasil kegiatan tahapan per siklus dan penilaian yang telah dilakukan dalam pembelajaran lari jarak pendek 80 meter (sprint) pada siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono, ternyata menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 80 meter (sprint).

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media modifikasi banki (beban kaki) dapat meningkatkan kecepatan siswa dalam melakukan lari jarak pendek 80 meter (sprint) dan dapat pula meningkatkan aktivitas pembelajaran. Peningkatan yang terjadi dari hasil penelitian di pengaruhi oleh faktor pengulangan latihan. Dengan adanya kegiatan latihan lari jarak pendek 80 meter (sprint) dengan menggunakan media modifikasi banki (beban kaki) secara berulang-ulang, maka tercipta otomatisasi gerakan yang ringan dan benar sehingga

berdampak pada hasil yang baik dan cepat.

Selanjutnya, Thorndike (1874-1949) yang dikutip oleh Endriani (2011) dalam teori koneksionisme mengemukakan beberapa hukum-hukum belajar diantaranya adalah hukum latihan (Law Of Exercise). Hukum ini menjelaskan kemungkinan kuat dan lemahnya hubungan stimulus dan respons. Implikasi dari hukum ini adalah makin sering pelajaran diulang, maka akan semakin dikuasainya pelajaran tersebut. Kendala dan Keterbatasan Perihal kendala dan keterbatasan, ada beberapa hal yang menghambat proses saat melakukan penelitian dan kegiatan pembelajaran sehari-hari di sekolah terutama di kelas dan di lapangan.

Berikut penjelasan kendala dan keterbatasan yang ada. Sarana dan prasarana. Di SMA Islam Al Qodir Kertosono belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai, karena memang sekolah ini merupakan sekolah rintisan dan masih dalam proses melengkapi semua sarana dan prasarana sekolah. Media pembelajaran. Guru memang dituntut untuk selalu aktif dan kreatif menggunakan media pembelajaran dalam proses kegiatan belajar mengajar demi terciptanya kelancaran proses, keaktifan siswa, dan membangun pemahaman siswa.

Akan tetapi, keterbatasan waktu, situasi, dan kondisi dari guru itu sendiri terkadang membuat guru tidak dapat menyiapkan media pembelajaran yang sesuai untuk siswa. Kondisi kelas. Keadaan di kelas juga sangat mempengaruhi kegiatan pembelajaran dan keaktifan siswa. Hal ini merupakan tugas guru untuk mengondisikan siswa agar selalu aktif dalam kegiatan pembelajaran dan dapat tercipta kondisi kelas yang kondusif. Sumber belajar. Tersedianya sumber belajar juga sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses belajar mengajar. Ada-tidaknya atau banyak-sedikitnya sumber belajar tergantung dari sekolah itu sendiri.

Subsidi buku dan materi pembelajaran dari pemerintah memang kurang cukup untuk siswa, sehingga sekolah juga harus menyediakan sumber belajar yang bermacam-macam. Selain itu, guru dan siswa juga harus saling aktif mencari sumber belajar dari berbagai media yang sekiranya sesuai untuk pembelajaran di sekolah.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN Simpulan Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dan data penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini. Simpulannya adalah sebagai berikut.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari hasil kegiatan tahapan per siklus dan penilaian yang telah dilakukan dalam pembelajaran lari jarak pendek 80 meter (sprint) pada siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono, ternyata menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 80 meter (sprint). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media modifikasi banki (beban kaki) dapat meningkatkan kecepatan siswa dalam **melakukan lari jarak pendek** 80 meter (sprint) dan dapat pula meningkatkan aktivitas pembelajaran.

Peningkatan **yang terjadi dari hasil** penelitian di pengaruhi oleh faktor pengulangan latihan. Dengan adanya kegiatan latihan lari jarak pendek 80 meter (sprint) dengan menggunakan media modifikasi banki (beban kaki) secara berulang-ulang, maka tercipta otomatisasi gerakan yang ringan dan benar sehingga berdampak pada hasil yang baik dan cepat. Saran-Saran untuk Tindakan Selanjutnya Berdasarkan pada hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan sekaligus bahan uraian penutup skripsi ini.

Saran-saran ini ditujukan dan dijelaskan sebagai berikut. Bagi Peneliti Lain Penelitian ini bisa menjadi alternatif acuan sebagai masukan sekaligus sebagai pengetahuan dalam mengetahui cara atau solusi yang dapat dilakukan **untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 80 meter (sprint)**, sehingga pada **masa yang akan datang** penelitian ini **bisa berkembang lebih luas** lagi.

Bagi Sekolah Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk dijadikan referensi tambahan dan sebaiknya pihak sekolah dapat menerapkan aturan yang lebih tegas demi tercapainya tujuan pembelajaran di sekolah serta memfasilitasi media pembelajaran untuk para guru **dalam proses belajar mengajar** pada mata pelajaran penjaskes, khususnya materi lari jarak pendek 80 meter (sprint). Bagi Guru Penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan dalam mengajar mata pelajaran penjaskes, terutama pada materi atletik terkhusus pada materi lari jarak pendek 80 meter (sprint), serta sebaiknya guru menggunakan cara jitu, teknik mengajar yang menyenangkan, dan media pembelajaran yang sesuai. Bagi Siswa Penelitian ini dapat menambah wawasan siswa mengenai pengaruh media modifikasi banki terhadap kecepatan lari jarak pendek 80 meter (sprint).

DAFTAR PUSTAKA _____. 2018. KBBI Offline 1.5.1. Adisasmita, Y.

H. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Arsyad, A. 2013. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Bompas, Tudor. 1994. Theory and Methodology of Training. Toronto: Kendall Hunt Publishing Company Djamarah, Syaiful Bahri. 1999. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta. Endriani, Ani. 2011. Teori Koneksionisme. (Online), tersedia: <http://aniendriani.blogspot.com/2011/03/teori-koneksionisme.html>, diunduh 18 Mei 2020. Ghozali, Imam. 2013. Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Harsono. 1988. Panduan Kepeleatihan. Jakarta: KONI. Lutan, R. 2000. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes.

Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. Nuryadi, Achmad. 2018. Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Di Sekolah Basket Loc Sidoarjo. Jp.jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan), 2 (1). (Online), tersedia: <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jppjok>, diunduh 25 Juli 2019. 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. Rohani, Ahmad. 1997. Media Instruksional Edukatif. Jakarta: Rineka Cipta. Saifudin. 1999. Anatomi untuk Siswa Perawat. Jakarta: Balai Pustaka. Sajoto, Mochamad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.

Saputra, Iwan. 2015. Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 14 (2): 35-41. Slameto. 2010. Belajar dan yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta. Sudarto, A. 2013. Indikator, Dimensi, Konsep, Proposisi, dan Teori. (Online), tersedia: <http://www.blogspot.com>, diunduh 15 Juli 2018. Sudjana, Nana dan Rivai, Ahmad. 2013. Optimalisasi Media Pembelajaran. Jakarta: Grasindo. Suharno. 1985. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan STO. Suharsaputra, Uhar. 2014. Metode penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. Bandung: Refika Aditama. Syarifudin, Aip dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi.

Widiastuti dan Pratiwi, Endang. 2017. Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8 (1). (Online), tersedia: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>, diunduh 25 Juli 2019. Zikrurrahmat. 2015. Atletik Dasar dan Lanjutan. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG.

INTERNET SOURCES:

<1% - http://repository.upi.edu/37437/4/S_SDPJ_1406798_Chapter1.pdf
<1% -
<https://materipendidikanolahraga.blogspot.com/2012/03/peran-pendidikan-jasmani-olahraga-dan.html>
<1% - <https://smkn4grogot.sch.id/public/artikel/pendidikan-jasmani-BvqCr>
1% -
http://bsd.pendidikan.id/data/SMP_7/Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan_Kelas_7_Sodikin_Chandra_dan_Achmad_Esnoe_Sanoesi_2010.pdf
<1% - <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/download/1016/687>
<1% - <https://ardyansyahprasetiadi.blogspot.com/2014/11/olahraga-bagi-usia-dini.html>
<1% -
<https://www.pelajaran.co.id/2018/16/pengertian-nomor-pengetahuan-dasar-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek-sprint.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/zgll0j2q-mengapa-tidak-bertanya-antologi-artikel-bengkel-bahasa-dan-sastra-indonesia-siswa-slta-kota-yogyakarta-repositori-institusi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/ydv6kj6y-hubungan-minat-baca-dengan-hasil-belajar-siswa-kelas-v-sd.html>
<1% -
<https://danangpoenya.blogspot.com/2014/12/modul-kelas-x-semester-1-tahun-ajaran.html>
2% - <https://www.karyatulisku.com/2017/10/media-pembelajaran.html>
<1% - <https://www.zonareferensi.com/pengertian-media-pembelajaran/>
<1% -
<https://ptk-bahasaindonesia.blogspot.com/2016/10/ccontoh-penulisan-identifikasi-serta.html>
<1% -
<https://edhakidam.blogspot.com/2015/01/makalah-pengaruh-kompetensi-guru.html>
<1% -
<https://id.scribd.com/doc/85942486/Peningkatan-Keterampilan-Menulis-Deskripsi>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/87134984/SKRIPSIQ>
<1% - <https://pe-te-ka.blogspot.com/feeds/posts/default>
<1% -
<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/11/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-ya-sriuddin-507-1-jurnali-.docx>
<1% - <https://exocorriges.com/doc/54487.doc>
<1% - <https://exocorriges.com/doc/55161.doc>

<1% -
http://repository.unisba.ac.id/bitstream/handle/123456789/318/05bab1_fauzan_10090111200_skr_2015.pdf?sequence=5&isAllowed=y
<1% - http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_pkn_030114_chapter1.pdf
<1% -
<https://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/hubungan-antara-media-audio-visual.html>
<1% -
<https://senengemaca.blogspot.com/2011/08/ccontoh-ptk-seni-musik-smp-strategi.html>
<1% -
<https://biologi-lestari.blogspot.com/2013/03/teori-teori-belajar-dan-pembelajaran.html>
<1% -
<https://davidandriyan.blogspot.com/2016/07/proposal-penelitian-dengan-judul-indeks.html>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/12.1.01.09.0341.pdf
<1% -
<https://www.scribd.com/document/339773437/Jtptiain-Gdl-Roifah0931-6292-1-Fileskr-h>
<1% - <https://mapande.blogspot.com/2013/06/>
<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/K5610062_bab2.pdf
1% -
<https://jobsid2017.blogspot.com/2017/03/pengertian-sepakbola-definisi-teknik.html>
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/page/2/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/359739534/olahraga>
<1% -
<https://materibelajar.co.id/pengertian-kecepatan-dan-kelincahan-menurut-para-ahli/>
8% -
https://repository.stkipgetsempena.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
<1% - <https://hyldacodot.blogspot.com/2014/05/>
1% - <https://fatahpenjas.blogspot.com/2011/01/atletik.html>
<1% - <https://aryandikaputera.blogspot.com/2016/10/sejarah-atletik.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/92804779/ATLETIK>
<1% - <https://www.materiolahraga.com/2019/09/pengertian-atletik.html>
<1% - https://hyldacodot.blogspot.com/2014/05/jalan-dan-lari_7082.html
<1% - https://marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvmlo_1178.html
<1% -
<https://www.scribd.com/document/367398275/Kelas5-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-Dan-Kesehatan-1022>
<1% -
<https://www.searchpengertian.com/2020/02/atletik-jalan-cepat-lari-jarak-pendek.html>

1% - <https://www.scribd.com/document/396830953/Tugas>
<1% -
<https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek.html>
<1% -
<https://www.cahkutawaringin.id/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek/>
<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121208018_bab2.pdf
<1% -
https://pojoklensaolahraga.blogspot.com/2019/03/pengertian-teknik-serta-peraturan-dari_12.html
<1% -
<https://irginurfadil.blogspot.com/2018/02/kajian-teoritis-pemanfaatan-media-dalam.html>
1% - <https://athirmahatir.blogspot.com/2015/>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/14.1.01.09.0266.pdf
<1% -
<https://muharilспорт.blogspot.com/2015/03/syarat-syarat-modifikasi-alat-olahraga.html>
<1% - <https://a-ridwank.blogspot.com/2011/12/pendidikan-jasmani-1.html>
<1% - <https://konsultasiskripsi.com/tag/ptk/>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/7q0433vz-pembelajaran-pencak-silat-melalui-lingkaran-rotan-untuk-meningkatkan-hasil-belajar-siswa-kelas-v-dan-vi-di-sd-yppk-santo-lukas-kolam-distrik-muting-provinsi-papua-tahun-2015.html>
<1% -
<https://ttopik.blogspot.com/2012/02/kurikulum-pendidikan-jasmani-olahraga.html>
<1% -
<https://m-miftah-arief.blogspot.com/2012/01/proses-belajar-mengajar-pendidikan.html>
<1% - <https://athirmahatir.blogspot.com/2015/06/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/412147472/6101411109-pdf>
<1% - <https://cochoskripsi.blogspot.com/2012/02/contoh-skripsi-sepakbola.html>
<1% -
<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-adamabdulr-337-1-6.adam-k.pdf>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/zi93622z-buku-siswa-kelas-6-tema-3-revisi-2018.html>
2% -
<https://danamaula24.blogspot.com/2013/04/ranah-kognitif-afektif-dan-psikomotorik.html>

3% -

<https://degk-dmbio.blogspot.com/2012/04/ranah-penilaian-kognitif-afektif-dan.html>

<1% - <https://carlespen.com/level-kognitif-bloom/>

1% -

<https://ekarestama.blogspot.com/2012/12/konsep-dasar-dan-aspek-aspek-penilaian.html>

<1% - <http://fatkhan.web.id/kata-kerja-ranah-kognitif-c1-c6/>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/4918/59/Bab%202.pdf>

<1% - <https://nurulafifahblog.blogspot.com/>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/shintaalynia/55656493539373f740fb3b7b/artikel-aspek-aspek-pek-endidikan>

<1% - <https://konsultasiskripsi.com/tag/judul-ilmu-politik/>

1% -

<https://meldasyahputri.blogspot.com/2015/11/ranah-penilaian-kognitif-afektif-dan.html>

<1% -

<https://bukuanakcerdas.org/2016/02/19/apa-itu-kognitif-afektif-dan-psikomotorik/>

1% - <https://www.afdhalilahi.com/2015/12/ranah-penilaian-kognitif-afektif-dan.html>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/shintaalynia/5565648eec96733418cef469/artikel-aspek-pendidikan-islam>

<1% -

<https://evaluasi-pembelajaran-ghazy.blogspot.com/2015/12/ruang-lingkup-evaluasi-pembelajaran.html>

1% -

<https://pendidikan-universal.blogspot.com/2015/01/sistem-evaluasi-pai-ruang-lingkup.html>

<1% - <https://mariatulannisa.blogspot.com/2012/04/>

<1% -

<https://usioktafiyah011.wordpress.com/2016/11/22/ccontoh-makalah-pengukuran-ranah-afektif-dan-psikomotor/>

<1% - <https://www.slideshare.net/mondra357/penilaian-ranah-afektif>

<1% - <https://ikut-hati.blogspot.com/>

<1% - <https://istana-isna.blogspot.com/2009/05/evaluasi-hasil-belajar-afektif.html>

<1% -

<https://sites.google.com/site/tirtayasa/kawasan-teknologi-pembelajaran/hakikat-evaluasi>

i

<1% -

http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_SEKOLAH/196009261985031-UYU_WAHYUDIN/Menskor_dan_Menilai.pdf

<1% - <https://junaidipiscesguru.blogspot.com/2010/11/evaluasi-pembelajaran.html>
<1% -
<https://zurriatul.blogspot.com/2015/05/makalah-evaluasi-pembelajaran-ranah.html>
<1% -
<https://asriyadi91.blogspot.com/2017/04/makalah-evaluasi-hasil-pembelajaran.html>
<1% -
<https://wawasanedukasi.blogspot.com/2015/11/taksonomi-kognitif-afektif-dan.html>
<1% -
<https://computer-maho.blogspot.com/2012/03/pengembangan-perangkat-penilaian.html>
<1% -
https://arifuddin-proposalptk.blogspot.com/2011/07/peningkatan-hasil-belajar-matematika_5868.html
<1% -
<http://umpalangkaraya.ac.id/dosen/adyferdian/wp-content/uploads/2017/08/isi-buku-2017.doc>
<1% -
https://www.academia.edu/8947358/HUBUNGAN_PANJANG_TUNGKAI_TERHADAP_LARI_JARAK_PENDEK_SPRINT_100_METER_PADA_SISWA_EKSTRAKURIKULER_DI_SMA_NEGERI_1_KECAMATAN_KUANTAN_MUDIK_KABUPATEN_KUANTAN_SINGINGI_UNIVERSITAS_ISLAM_RIAU_JURUSAN_PENDIDIKAN_JASMANI_KESEHATAN_DAN_REKREASI
<1% - <http://jurnaledukasikemenag.org/index.php/edukasi/article/download/476/pdf>
<1% -
<https://valentinorory.blogspot.com/2012/11/tugas-ke-4-point-1-mata-kuliah-teaching.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/qm829j9z-peningkatan-hasil-belajar-matematika-materi-bangun-datar-melalui-model-project-based-learning-pjbl-pada-siswa-kelas-v-di-mi-asislam-kalibening-kecamatan-tingkir-kota-salatiga-tahun-pelajaran-20142015-skrripsi-diajukan-untuk-memperoleh-gelar.html>
<1% -
<https://muhfathurrohman.wordpress.com/2012/09/18/memahami-cara-memilih-metode-pembelajaran-yang-tepat/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/371160664/Prosiding-Semnas-Pensa-2016>
<1% -
<https://jati-rinakriatmaja.blogspot.com/2013/02/ccontoh-penelitian-korelasional.html>
<1% -
https://afidburhanuddin.files.wordpress.com/2012/05/konsep-dasar-dan-hakekat-penelitian_franky-faisal-agustia_oke.pdf
<1% -

<https://lelyokvi.blogspot.com/2011/04/ptk-tk-bidang-pengembangan-bahasa.html#!>
<1% - <https://hestunodya.blogspot.com/2013/11/penelitian-tindakan-kelas-2.html>
<1% - <https://kadirraea.blogspot.com/2008/06/pendekatan-pemecahan-masalah.html#!>
<1% - <https://ghaffar-arc.blogspot.com/2012/03/contoh-laporan-penelitian-ipa.html>
<1% - <https://myscipt.blogspot.com/2015/08/skripsi-ptk-penelitian-tindakan-kelas.html>
<1% -
<https://menzour.blogspot.com/2016/11/makalah-masalah-dan-rumusan-masalah.html>
<1% -
<https://rasidiadhipati.blogspot.com/2012/02/desain-penelitian-tindakan-kelas.html>
<1% -
<https://pt.scribd.com/document/327298707/Prosiding-Pertemuan-Ilmiah-Ikatan-Widyaiswara-Indonesia-2016>
1% -
<https://www.scribd.com/document/390009345/Laporan-Diklat-Penilaian-Tindakan-Kelas>
<1% -
<https://ainamulyana.blogspot.com/2015/09/model-model-pembelajaran-inovatif-dan.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/350965419/Makalah-Biologi-1>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/y8306k5q-implementasi-kurikulum-matematika-2013-berbasis-penguatan-pendidikan-karakter-kaitannya-dengan-kecemasan-dan-motivasi-terhadap-hasil-belajar-siswa-sekolah-menengah-kejuruan-repo-unpas.html>
<1% - <https://quizizz.com/admin/quiz/5dd12ad94c385f001b90d906/soal-ppg-pjok-2>
<1% - <https://www.kampusgurucikal.com/tpn-2017/pendaftaran-peserta/pilihan-kelas/>
<1% - <https://mgmpipssmplombokutara.wordpress.com/category/uncategorized/>
<1% -
https://mafiadoc.com/peningkatan-kualitas-pembelajaran-ips-melalui-_598b05241723dd169541cc0.html
<1% -
<https://id.123dok.com/document/y93dw6dy-bab-i-pendahuluan-a-latar-belakang-peranan-perpustakaan-sekolah-sebagai-sumber-belajar-studi-kasus-di-perpustakaan-man-2-palembang-skripsi-eprint-uin-raden-fatah-palembang.html>
<1% -
<https://docobook.com/pembelajaran-lari-jarak-pendek-menggunakan-pendekatan-unn.es.html>
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/31295666>
<1% - <https://www.materiolahraga.com/2019/08/lari-gawang.html>
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/7365799>
1% - <https://riolan.id/2019/06/berikut-14-soal-lari-jarak-pendek-sprint.html>
<1% - <https://xcantik.blogspot.com/2018/01/soal-lari-jarak-pendek-sprint-lengkap.html>

<1% - <https://balkopites.blogspot.com/2019/06/soal-lari-sprint.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/374843836/soal-kls-8-abc>
<1% - <https://riolan.id/2019/06/16-soal-lari-jarak-pendek-sprint-beserta-jawaban.html>
<1% -
<https://riolan.id/2019/06/berikut-16-soal-lari-jarak-pendek-sprint-beserta-jawaban.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/zlr6j16z-prosiding-semnas-pendidikan-indonesia-men-yongsong-revolusi-industri-4.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/lzg3mx6q-evaluasi-implementasi-model-penilaian-aut-entik-dalam-penilaian-kurikulum-2013-di-smk-negeri-1-banyudono.html>
<1% - <https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/48176-1591684342.pdf>
<1% - <https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/25936-1590305133.pdf>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/84919243/RENCANA-PELAKSANAAN-PEMBELAJARAN>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/134139436/RPP-SMP-PJOK>
<1% - <https://caraharian.com/mencari-rata-rata.html>
<1% -
<https://racanastkipta1304.blogspot.com/2013/11/tugas-makalah-teknikpengumpulan-d-ata.html>
<1% -
<https://id.scribd.com/doc/164422761/Implementasi-Kebijakan-Pendidikan-Berorientasi-Kecakapan-Hidup-Life-Skill-Education-Dengan-pendekatan-Pendidikan-Berbasis-Luas-B-road-Based-Educat>
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/1212/5/Bab%203.pdf>
<1% - http://repository.upi.edu/29117/6/S_SPLS_1203559_Chapter3.pdf
<1% - <https://zombiedoc.com/seminar-nasional-matematika-2016.html>
<1% -
https://mafiadoc.com/konstruksi-realitas-perilaku-pemilih-pada-pemilu-2014_59c2ac341723dd3a8173e055.html
<1% - <http://exocorriges.com/doc/24090.doc>
<1% -
<https://nurfarida-pendidikan.blogspot.com/2012/04/skripsi-upaya-meningkatkan-kualit-as.html#!>
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/1041/6/Bab%203.pdf>
<1% - <https://www.yukbelajar.id/7-peran-dan-tugas-guru-di-dalam-sekolah/>
<1% -
<https://downloadptkptssdsmpsma.blogspot.com/2017/03/download-ptk-ipa-kelas-vi-sd-lengkap.html>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/eqoox45q-peningkatan-aktivitas-dan-hasil-belajar-ipa>

-dengan-menggunakan-model-pembelajaran-kooperatif-tipe-teams-games-tournamen
ts-pada-siswa-kelas-iv-sd-negeri-1-talang-jawa-kecamatan-merbau-mataram-tahun-pel
ajaran-2011-2012.html

<1% -

http://www.ppkhb.fkip.uns.ac.id/file.php/1/moddata/forum/1/7/Tugas_MK_B_Is.doc

<1% -

<https://jurnalbioma.blogspot.com/2016/09/penerapan-model-pembelajaran-stad.html>

<1% -

[https://id.123dok.com/document/ky64xwnq-penerapan-pendekatan-realistic-mathemati
c-education-untuk-meningkatkan-aktivitas-dan-hasil-belajar-siswa-kelas-iv-pada-materi
-bilangan-dan-operasi-di-sekolah-dasar-negeri-01-majapura-bobotsari.html](https://id.123dok.com/document/ky64xwnq-penerapan-pendekatan-realistic-mathemati
c-education-untuk-meningkatkan-aktivitas-dan-hasil-belajar-siswa-kelas-iv-pada-materi
-bilangan-dan-operasi-di-sekolah-dasar-negeri-01-majapura-bobotsari.html)

<1% - <https://docobook.com/jurnal-pendidikan.html>

<1% - <https://zombiedoc.com/seminar-nasional-matematika-2014-universitas.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/360243818/B-ARAB-C-TATI-NG-pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/292060731/Jurnal-Ilmiah-Voli-2>

<1% - <https://saidsite.blogspot.com/2011/03/hakikat-belajar-dan-pembelajaran.html>

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

<1% -

[https://hilaliyahmyblog.blogspot.com/2017/04/laporan-observasi-sarana-dan-prasarana
.html](https://hilaliyahmyblog.blogspot.com/2017/04/laporan-observasi-sarana-dan-prasarana
.html)

<1% -

[https://dessyanticewotzx.blogspot.com/2012/12/konsep-dasar-perencanaan-pembelajar
an.html](https://dessyanticewotzx.blogspot.com/2012/12/konsep-dasar-perencanaan-pembelajar
an.html)

<1% -

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

<1% - <http://research-report.umm.ac.id/index.php/sentra/article/download/1430/1666>

<1% -

[https://kumparan.com/amaliah_san/mahasiswa-kkn-unej-gandeng-pemuda-kembangka
n-usaha-milik-desa-secara-online-1u2Yx0KK7Y7](https://kumparan.com/amaliah_san/mahasiswa-kkn-unej-gandeng-pemuda-kembangka
n-usaha-milik-desa-secara-online-1u2Yx0KK7Y7)

<1% -

[https://id.123dok.com/document/y96x17dy-pelajaran-pendidikan-jasmani-temanggal-k
ecamatan-tempuran-kabupaten-magelang.html](https://id.123dok.com/document/y96x17dy-pelajaran-pendidikan-jasmani-temanggal-k
ecamatan-tempuran-kabupaten-magelang.html)

<1% - <https://repository.stkipgetsempena.ac.id/browse-type/7>