

**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**

SKRIPSI

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



OLEH :

AHMAD FARID ZUHDI
NPM: 16.1.01.09.0147

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2020

Skripsi oleh:

AHMAD FARID ZUHDI
NPM: 16.1.01.09.0147

Judul:

**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**

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

Tanggal: 02 JULI 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Rendhitya Prima Putra, M.Pd
NIDN. 0714078903

Skripsi oleh:

AHMAD FARID ZUHDI

NPM: 16.1.01.09.0147

Judul :

**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**

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

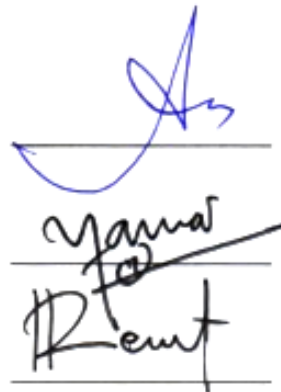
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:


1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd

2. Penguji I : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd

3. Penguji II : Rendhitya Prima Putra, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulstiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN


Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ahmad Farid Zuhdi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/ 02 Juli 1995
NPM : 16.1.01.09.0147
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJAS

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

Kediri, 02 Juli 2020

Yang Menyatakan


AHMAD FARID ZUHDI
NPM: 16.1.01.09.0147

Motto:

Hidup adalah kegelapan jika tanpa hasrat dan keinginan,

*Dan semua hasrat serta keinginan adalah buta jika tidak disertai
pengetahuan,*

Dan pengetahuan adalah hampa jika tidak diikuti pelajaran,

Dan setiap pelajaran akan sia-sia jika tidak disertai cinta.

(Kahlil Gibran)

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku tercinta

Abstrak

Ahmad Farid Zuhdi: 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, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata kunci: kecepatan, lari jarak pendek, *banki*.

Penelitian ini dilatarbelakangi 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). Permasalahan yang muncul dikarenakan 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 lari jarak pendek sebagian besar siswa yang masih di bawah KKM.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek penelitian siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono. Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, menggunakan instrumen berupa RPP, 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.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono setelah mendapatkan pembelajaran dengan penggunaan media modifikasi *banki*, dibuktikan dengan nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan yang signifikan (Siklus I=68,31; Siklus II=71,68; Siklus III=80,87). (2) 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, dibuktikan dengan keberhasilan media modifikasi *banki* dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pokok penggunaan media modifikasi *banki* adalah untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa. Oleh sebab itu, guru sebagai pelaksana pembelajaran harus aktif, kreatif, dan inovatif dalam menciptakan dan menggunakan media pembelajaran bagi siswa agar tercapai tujuan pembelajaran. (2) Guru masih perlu meneliti terus menerus untuk membuktikan apakah media modifikasi *banki* sesuai dengan seluruh karakteristik siswa.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

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

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si., Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., Selaku Kepala Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri.
4. Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Ketua Penguji yang telah banyak memberikan petunjuk, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd., Selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi.
6. Rendhitya Prima Putra, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Dosen Penguji II yang telah banyak memberikan petunjuk, masukan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

7. Kepala SMA ISLAM AL-QODIR Kertosono yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Kepala dan Staf Perpustakaan Pusat UN PGRI Kediri yang membantu dan menyediakan referensi bahan pustaka.
9. Orang tua yang memberikan dukungan secara materiel dan nonmateriel.
10. Istri tercinta, Devi Endah Hariyono, S.Pd., yang selalu memotivasi dan membantu dengan tenaga dan pikiran.
11. Putri tercinta, Dabria Srikandi Al Farid yang selalu menjadi penyemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
12. Beberapa pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

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

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 14 Juli 2020

AHMAD FARID ZUHDI
N.P.M: 16.1.01.09.0147

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan dan Pemecahan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
G. Hipotesis Tindakan.....	8

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Proses Belajar (Pembelajaran).....	9
2. Kecepatan.....	10
3. Atletik.....	12
4. Lari Jarak Pendek.....	20
5. Media.....	22
6. Modifikasi.....	23
7. Media Modifikasi Banki (Beban Kaki).....	26
8. Penilaian Pembelajaran.....	28

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	38
---	----

C. Kerangka Berpikir.....	39
---------------------------	----

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Subjek dan <i>Setting</i> Penelitian.....	42
--	----

B. Prosedur Penelitian.....	42
-----------------------------	----

C. Instrumen Pengumpulan Data.....	53
------------------------------------	----

D. Teknik Analisis Data.....	64
------------------------------	----

E. Tahap Pelaporan.....	65
-------------------------	----

F. Rencana Jadwal Penelitian.....	66
-----------------------------------	----

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Selintas <i>Setting</i> Penelitian.....	67
---	----

B. Deskripsi Temuan Penelitian

1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan.....	68
---	----

2. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I.....	69
3. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II.....	74
4. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus III.....	80
C. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan.....	86
D. Kendala dan Keterbatasan.....	87
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	89
B. Saran-Saran untuk Tindakan Selanjutnya.....	90
 Daftar Pustaka	 92
Lampiran-lampiran	94

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Nomor-Nomor Perlombaan Atletik.....	20
3.1 : Rubrik Penilaian Kognitif.....	60
3.2 : Pedoman Klasifikasi Nilai Kognitif.....	60
3.3 : Rubrik Penilaian Afektif.....	60
3.4 : Rubrik Penilaian Psikomotor.....	62
3.5 : Pedoman Penghitungan Nilai Kecepatan Lari Jarak Pendek 80 Meter (<i>Sprint</i>).....	62
3.6 : Rubrik Penilaian Kelas.....	63
3.7 : Pedoman Klasifikasi Nilai Kelas.....	63
3.8 : <i>Gantt Chart</i> Rencana Jadwal Penelitian.....	66
4.1 : Penilaian Kognitif (Tes Tulis) Siklus I.....	71
4.2 : Penilaian Afektif (Nilai Sikap) Siklus I.....	72
4.3 : Penilaian Psikomotor (Tes Praktik) Siklus I.....	73
4.4 : Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus I.....	74
4.5 : Penilaian Kognitif (Tes Tulis) Siklus II.....	77
4.6 : Penilaian Afektif (Nilai Sikap) Siklus II.....	77
4.7 : Penilaian Psikomotor (Tes Praktik) Siklus II.....	78
4.8 : Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus II.....	79
4.9 : Penilaian Kognitif (Tes Tulis) Siklus III.....	82
4.10 : Penilaian Afektif (Nilai Sikap) Siklus III.....	83

4.11	: Penilaian Psikomotor (Tes Praktik) Siklus III.....	84
4.12	: Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus III.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar		halaman
2.1	: Skema/Bagan Kerangka Berpikir.....	41
3.1	: Model Kemmis dan Taggart.....	43
4.1	: Tahapan Per Siklus.....	69
4.2	: Grafik Rekapitulasi Nilai Lari Jarak Pendek.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		halaman
1	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	94
2	: Sampel Hasil Tes Kognitif Siswa.....	106
3	: Foto Media Modifikasi <i>Banki</i>	112
4	: Foto Kegiatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek 80 Meter (<i>Sprint</i>).....	113
5	: Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	117
6	: Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian.....	118
7	: Surat Keterangan Aktif Mengajar.....	119
8	: Surat Keterangan Uji Validasi.....	120
9	: Sertifikat Bebas Plagiasi.....	123
10	: Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.....	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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 Penjaskes 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.

B. 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.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan agar penelitian lebih efektif, efisien, dan terarah. Adapun hal-hal yang membatasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. 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.
2. Penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan pembelajaran kecepatan lari jarak pendek dengan menggunakan media modifikasi *banki*.
3. Penelitian ini diharapkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa.

D. Perumusan dan Pemecahan Masalah

1. 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.

- a. Bagaimanakah peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono?

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

2. 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.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, peneliti menentukan tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono.
2. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran dengan penggunaan media modifikasi *banki* terhadap kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti mengharapkan adanya kegunaan yang dapat diambil. Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan.
2. 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.
3. Bagi peneliti lain: penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lain yang lebih luas dan mendalam.

G. Hipotesis Tindakan

Dalam penelitian ini didapatkan hipotesis tindakan yang dilakukan. Adapun hipotesis tindakannya adalah sebagai berikut.

1. Ada peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono setelah mendapatkan pembelajaran dengan penggunaan media modifikasi *banki*.
2. 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.

Daftar Pustaka

Arsyad, A. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.