

## Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek 60 Meter melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu pada Siswa Kelas IV SDK Sarotari Flores Timur

Yosef M.Katolek Piran\*

Sekolah Dasar Sarotari Kecamatan Larantuka

\*Corresponding Author: yospiran88@gmail.com

### Abstrak

Upaya Penelitian ini dilakukan karena masih rendahnya kemampuan gerak dasar lari jarak 60 meter siswa SDK Sarotari. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek 60 meter melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu pada siswa kelas IV SDK Sarotari Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDK Sarotari Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur yang berjumlah 26 orang yang terdiri dari 11 siswa putra dan 15 siswaputri. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas IV SDK Sarotari Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 61,5% siswa yang mendapatkan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan pada siklus 2 meningkat 80,8% siswa yang nilainya di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

**Kata kunci:** Lari jarak pendek 60 meter, melalui bermain, bilah bambu

*How to Cite:* Yosef M.Katolek Piran. (2023). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek 60 Meter melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu pada Siswa Kelas IV SDK Sarotari Flores Timur. *Journal of Media, Sciences, and Education*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.36312/jomet.v2i1.29>



<https://doi.org/10.36312/jomet.v2i1.29>

Copyright©2023, Author (s)

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Pendahuluan

Keberhasilan dalam kegiatan belajar merupakan tujuan yang diharapkan oleh semua guru. Guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif. Karena suatu proses pembelajaran yang efektif dan bermakna dapat berlangsung apabila memberikan keberhasilan serta memberikan rasa puas bagi siswa maupun guru. Seorang guru merasa puas jika siswanya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh, bersemangat dan penuh kesadaraan yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pembelajaran sangat bergantung terhadap proses belajar yang dialami oleh siswa, baik ketika dia berada di lingkungan sekolah maupun saat dia berada di lingkungan rumah atau lingkungan keluarganya sendiri.

Program dan penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan kemampuan siswa. Menurut prinsip *Developmentally Appropriate Practices* (DAP), yang dikutip oleh Yoyo Bahagia (2004:30) “maksudnya adalah tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan anak dan tugas ajar yang dapat mendorong perubahan tersebut.” Selain tugas ajar dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar dan tugas ajar pun harus mampu mengakomodasi perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Pengajaran langsung pada pendidikan jasmani memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung.

Siswa sekolah dasar pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pemikiran kebanyakan siswa pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain dan refreking. Siswa tidak fokus dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih banyak siswa yang kurang bergerak, bermalas-malasan serta bersendagurau sesama teman. Permasalahan ini yang dapat menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari jarak 60 meter.

Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak 60 meter tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari interaksi yang terjadi antara guru dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga.

Rendahnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit. Proses pembelajaran lari jarak 60 meter, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses pembelajaran lari jarak pendek 60 meter kurang maksimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih banyaknya hasil belajar siswa tahun sebelumnya yang dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Sebanyak 11 siswa mendapatkan nilai diatas 75 atau berkategori tuntas dan sebanyak 16 siswa belum tuntas. Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan hasil belajar selanjutnya. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti bermaksud meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 60 meter melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu.

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. (PP 19/2005; pasal 1 ayat (13)). Di dalam pendidikan dasar sekarang ini kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Kurikulum 2013. Masa sekarang ini penerapan Kurikulum 2013 belum semua jenjang Sekolah Dasar menggunakan Kurikulum 2013. Sebagian besar jenjang Sekolah Dasar masih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Di dalam panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI dijelaskan bahwa pengertian Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan.

Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan seperti yang tertuang dalam Peraturan Menteri No. 22 tahun 2016 tentang standar isi adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: 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 di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, 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 positif.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu siswa dapat ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar

dapat ditumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Sugiyanto (1998:330), mengemukakan bahwa mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif diantara pelajar. Adanya suasana kompetitif, pelajar akan berusaha sebaik-baiknya untuk bisa lebih dari teman-teman yang lain.

Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa. Kemampuan siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Pembelajaran gerak dasar lari dapat dilakukan tanpa menggunakan alat bantu. Akan tetapi agar pembelajaran dapat lebih menarik dapat digunakan dengan alat bantu. Menurut Yoyo Bahagia (2000: 20), alat bantu yang dapat digunakan dalam pembelajaran lari adalah ban-ban sepeda bekas, kardus bekas, bilah-bilah bambu, gawang-gawang kecil, seutas tali/tambang, bangku swedia dan lain-lain. Pemilihan alat bantu bilah bambu selain bahannya mudah didapat juga penataan peralatannya sesuai dengan karakteristik lari jarak pendek. Bilah bambu di susundari jarak yang pendek kemudian secara bertahap jaraknya di perlebar. Semakin lebar jarak bilah bambu tentu akan memperlebar jarak langkah dan meningkat kecepatannya. Penggunaan alat bilah bambu ini diharapkan adanya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Alat-alat bantu itu jarak maupun formasinya ditata sedemikian rupa sehingga semua siswa bisa berjalan atau berlari melewatinya.

Penelitian ini menggunakan peralatan berupa bilah-bilah bambu. Bilah bambu dibuat sepanjang 80 cm dan lebar 2 cm. Bilah ini digunakan pada saat kegiatan pemanasan, inti maupun pendinginan. Bilah ini jarak dan formasinya ditata sehingga semua siswa dapat berlari dan melewatinya.

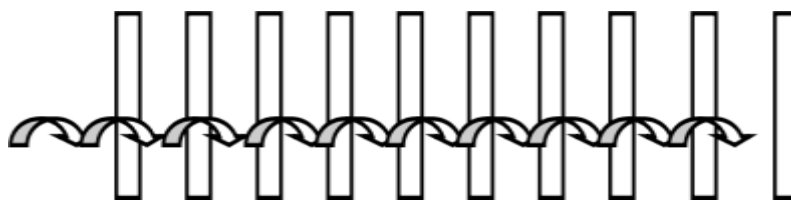
Pembelajaran mengandung pengertian terjadinya interaksi dalam proses pembelajaran. Menurut Sukintaka (1992:70), "Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengerjakan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya". Menurut Hamdayama (2016: 15), pembelajaran pada dasarnya merupakan proses yang ditata dan diatur sedemikian rupa, menurut langkah-langkah tertentu agar pelaksanaannya dapat mencapai hasil yang diharapkan. Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan diatas adalah pembelajaran merupakan proses interaksi atau hubungantimbal balik antara pemberi dan penerima dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, materi pembelajaran, siswa, guru, metode mengajar dan penilaian.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu siswa dapat ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Sugiyanto (1998:330), mengemukakan bahwa mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif diantara pelajar. Adanya suasana kompetitif, pelajar akan berusaha sebaik-baiknya untuk bisa lebih dari teman-teman yang lain.

Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa. Kemampuan siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Pembelajaran gerak dasar lari dapat dilakukan tanpa menggunakan alat bantu. Akan tetapi agar pembelajaran dapat lebih menarik dapat digunakan dengan alat bantu. Menurut Yoyo Bahagia (2000; 20), alat bantu yang dapat digunakan dalam pembelajaran lari adalah ban-ban sepeda bekas, kardus bekas, bilah-bilah bambu, gawang-gawang kecil, seutas tali/tambang, bangku swedia dan lain-lain. Pemilihan alat bantu bilah bambu selain bahannya mudah didapat juga penataan peralatannya sesuai dengan karakteristik lari jarak pendek. Bilah bambu di susundari jarak yang pendek kemudian secara bertahap jaraknya di perlebar. Semakin lebar jarak bilah bambu tentu akan memperlebar jarak langkah dan meningkat kecepatannya. Penggunaan alat bilah bambu ini diharapkan adanya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Alat-alat bantu itu jarak maupun formasinya ditata sedemikian rupa sehingga semua siswa bisa berjalan atau berlari melewatinya.

Penelitian ini menggunakan peralatan berupa bilah-bilah bambu. Bilah bambu dibuat sepanjang 80 cm dan lebar 2 cm. Bilah ini digunakan pada saat kegiatan pemanasan, inti maupun pendinginan. Bilah ini jarak dan formasinya ditata sehingga semua siswa dapat berlari dan melewatinya.



**Gambar.** Balah-bilah bambu

Bilah bambu digunakan sebagai alat untuk memotivasi anak agar lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Bilah bambu ini dipilih sebagai media pembelajaran dengan alasan, 1) Bilah bambu mudah didapatkan, 2) Bilah bambu aman digunakan, 3) Murah, 4) Bilah bambu dicat sehingga lebih menarik. Alat ini digunakan pada saat pemanasan untuk meningkatkan kecepatan reaksi, permainan ini untuk melatih percepatan pada saat lari. Pada saat kegiatan inti bilah bambu digunakan dalam permainan langkah, bilah ditata dari jarak antar bambu 20 cm sampai dengan 160 cm. Pendinginan juga masih menggunakan media bilah yang digunakan sebagai alat untuk bermain membentuk bidang datar. Bilah ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak 60 meter siswa kelas IV SDK Sarotari Larantuka

## Metode Penelitian

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan siklus. Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010: 54). Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IV SDK Sarotari, Kecamatan Larantuka, Kabupaten Flores Timur, dengan jumlah siswa 26 siswa yang terdiri atas 11 siswa putra dan 15 siswa putri. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar pedoman observasi untuk mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh guru dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Pengamatan diarahkan pada gerak lari jarak pendek 60 meter serta penilaian sikap pada saat proses pembelajaran yaitu; keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan Percaya diri. pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek 60 meter, dengan menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan. Teknik analisis data secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase

untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek 60 meter, dengan menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan. Dikatakan berhasil apabila dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 60 meter perolehan nilai siswa secara individu sudah lebih dari 75% dari jumlah siswa memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

## Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan sebanyak dua siklus Seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran pada pelaksanaan tindakan kelas siklus pertama dan kedua. Adapun hasil penelitian ini dapat diuraikan, sebagai berikut.

### 1. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama

#### a. Pembelajaran 1

Hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter, bahwa 1 siswa (3,8%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (30,8%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 11 siswa (42,3%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 1 siswa (3,8%) dalam kategori Kurang sekali (KS). Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan. sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa 1 tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 9 siswa (34,6%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS).

#### b. Pembelajaran 2

Hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter, bahwa 5 siswa (19,2%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 11 siswa (42,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (23,1%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 4 siswa (15,4%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa sebanyak 2 siswa (7,7%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (23,1%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 16 siswa (61,5%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 2 siswa (7,7%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS).

### 2. Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua

#### a. Pembelajaran 3

Hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter, bahwa 8 siswa (30,8%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 13 siswa (50,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang, dan Kurang sekali (KS). sikap siswa

selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa sebanyak 3 siswa (11,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 11 siswa (43,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS).

Pada penelitian tindakan kelas yang sudah dilaksanakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 60 meter di SDK Sarotari Larantuka melalui bermain dengan alat bantu dapat meningkatkan perkembangan lari jarak pendek 60 meter dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 60 meter melalui bermain juga dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi siswa. Seabselama ini pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi gerak dasar lari jarak pendek 60 meter disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik gerak dasar lari jarak pendek 60 meter tanpa adanya permainan-permainan yang dapat



mendukung peningkatan pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 60 meter melalui bermain dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.



Gambar. 1 Grafik Histogram Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek. Perubahan Untuk peningkatan nilai rata-rata tiap siklusnya adalah dari siklus satu pembelajaran pertama ke siklus satu pembelajaran kedua ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,70% dan dari siklus satu pembelajaran kedua ke siklus dua pembelajaran ketiga ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 5,33%. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas 10 siswa (38,5%) dan yang tuntas 16 siswa (61,5%). Pada siklus kedua sebanyak 5 siswa (19,2%) yang belum tuntas dan sebanyak 21 siswa (80,8%) sudah tuntas, dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran pada siklus satu dan siklus dua. Pada siklus pertama pertemuan pertama untuk sikap siswa, tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 9 siswa (34,6%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus ke 1 pembelajaran 2 dengan hasil sebanyak 2 siswa (7,7%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (23,1%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 16 siswa (61,5%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 2 siswa (7,7%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus ke 2 pembelajaran 1 dengan hasil sebanyak 3 siswa (11,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 11 siswa (43,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS). Hasil pengamatan sikap siswa pada siklus 1 dan 2 dapat dilihat pada grafis histogram berikut ini.



Gambar. 2 Grafik Histogram Pengamatan Sikap Siswa

Dengan demikian pembelajaran melalui bermain melalui alat bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas IV SDK Sarotari Kecamatan Larantuka, Kabupaten Flores Timur

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolaborasi dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan bermain dengan alat bantu bilah bambu yang bertujuan melatih gerakan dasar lari jarak pendek 60 meter, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi lari jarak pendek 60 meter cukup memuaskan bagi peneliti, karena lebih dari 75% dari siswa sudah mendapatkan nilai di atas 75 atau kategori "Baik". Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolaborasi, penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada pembelajaran berikutnya. pembelajaran melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas IV SDK Sarotari, Kecamatan Larantuka, Kabupaten Flores Timur

## Daftar Pustaka

1. Agus Kristianto. A. (2010). Penelitian Tindakan Kelas. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
2. Aip Syarifuddin. (1993). Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
3. Dewi Setiawati. (2016). Guru Pembelajar Penjas. Jakarta: Dirjen GTK
4. Kemendikbud. Muhamad Djumidar. (2004). Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
5. Purnomo. E. & Dapan. (2011). Dasar-Dasar Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
6. Rusli Lutan. (1991). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
7. Soegito. (1993). Pendidikan Atletik. Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D II.
8. Soetoto Pontjopoetra, dkk. (2004). Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
9. Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). Perkembangan dan Belajar Gerak, Jakarta: Sugiyanto. (1998). Perkembangan dan Belajar Motorik, Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan, direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jamani dan Kesehatan SD Setara D II.
10. Sukintaka. (1992). Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes Jakarta: epartemen Pendidikan dan Kebudayaan.
11. Tamsir Riyadi. (1985). Petunjuk Atletik. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta. Yoyo Bahagia. (.....). Pengembangan Media Pembelajaran Penjas. Jakarta: Direktorat Pendidikan Nasional
12. Yudha. M. Saputra. (1999). Dasar-Dasar Keterampilan Atletik. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
13. ....Kamus Besar Bahasa Indonesia. Diakses dari [http:// http://kbbi.co.id/arti-kata/bilah](http://http://kbbi.co.id/arti-kata/bilah). Pada tanggal 30 April 2017 pukul 20.30 WIB.
14. Agus Kristianto. A. (2010). Penelitian Tindakan Kelas. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
15. Aip Syarifuddin. (1993). Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
16. Dewi Setiawati. (2016). Guru Pembelajar Penjas. Jakarta: Dirjen GTK
17. Kemendikbud. Muhamad Djumidar. (2004). Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain.

- Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
18. Purnomo. E. & Dapan. (2011). Dasar-Dasar Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
  19. Rusli Lutan. (1991). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.