

Upaya Peningkatkan Variasi Gerak Dasar Lari Jarak Pendek menggunakan Tugas Gerak Lari ABC pada Siswa Kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik

Nindi Prasetya Utama¹, Vega Candra Dinata², Zainal Arifin³

^{1,2}Pendidikan Profesi Guru PraJabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

³ UPT SD Negeri 144 Gresik, Jawa timur, Indonesia

Jl. Semeru No.13, Bambe, Kec. Driyorejo, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61177

Email: prasetya.nindi@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui media pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar sprint pada peserta didik kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 28 peserta didik. Sumber data berasal dari guru dan peserta didik. Teknik pengumpulan data melalui tes dan observasi pembelajaran gerak dasar sprint. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan menggunakan persentase. Prosedur penelitian menggunakan tahapan siklus siklus yang meliputi perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa kemampuan gerak dasar lari cepat meningkat dari 4 peserta didik atau 14,3% pada kondisi awal menjadi 15 peserta didik atau 53,6% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 21 peserta didik atau 75%. pada akhir siklus kedua. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan media pembelajaran tersebut dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar sprint di kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik pada Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata Kunci: Lari Jarak Pendek, Variasi Gerak Dasar, Gerak Lari ABC

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the learning media that can improve the learning outcomes of the basic sprint movement in class IV UPT SD Negeri 144 Gresik students in the 2022/2023 academic year. This study uses Classroom Action Research (CAR). The research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation and reflection. The research subjects were class IV UPT SD Negeri 144 Gresik students in the 2022/2023 academic year, totaling 28 students. Sources of data come from teachers and students. Data collection techniques through tests and observations of sprint basic motion learning. Data analysis used a qualitative descriptive analysis technique using percentages. The research procedure uses cycle stages which include planning, action, observation and reflection. The results of this study can be concluded as follows: that the basic movement ability of sprinting increased from 4 students or 14.3% in the initial conditions to 15 students or 53.6% at the end of cycle I and increased to 21 students or 75 % . at the end of the second cycle. The conclusion from this study is that using these learning media can improve learning outcomes for basic sprint movements in class IV UPT SD Negeri 144 Gresik in the 2022/2023 academic year.

Keywords: Short Distance Running, Basic Move Variations, ABC running

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (PJOK) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pengertian pendidikan jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern, pandangan tradisional manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat di pilah-pilah yaitu jasmani dan rohani (dikotomi). Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa. Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, Menurut Mustafa dan Dwiyo (2020 : 72) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas”.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (SD) bahkan Perguruan Tinggi (PT). Menurut KKBI (2023) Atletik adalah cabang olahraga (terutama yang dilakukan di luar dan memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan), terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar.

Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan peserta didik, karakteristik, kemampuan dan kesukaan serta tujuan yang harus di capai. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari dan lempar atau tolak. Dari setiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari cross county. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran nomor lari khususnya lari jarak pendek. Upaya pembelajaran lari jarak pendek pada peserta sekolah dasar perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan

tepat.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada peserta kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek para peserta pada umumnya belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek, bahkan para peserta didik kurang tertarik dengan pembelajaran atletik. Masih banyak peserta yang hasil belajar khususnya gerak dasar lari jarak pendek dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dari 28 peserta baru 4 peserta atau sekitar 13,6% yang memiliki nilai di atas KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal di antaranya tidak adanya sarana yang kurang mendukung, untuk itu perlu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik peserta, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran olahraga akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, peserta akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik peserta, maka peserta akan merasa bosan dan jenuh, sehingga peserta akan malas melaksanakan tugas, sehingga penguasaan materinya menurun.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran melalui media pembelajaran yaitu suatu pendekatan yang dapat membantu peserta mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari gerak dasar. Model pembelajaran dengan pendekatan media pembelajaran yang tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar peserta tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari secara bertahap.

Media pembelajaran yang menggunakan variasi permainan dalam sebuah pembelajaran akan membuat peserta didik lebih mudah menangkap materi yang disampaikan oleh guru. Dengan media pembelajaran tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan peserta didik bisa tertarik untuk saling berkompetisi melalui media pembelajaran tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar gerak dasar lari jarak pendek karena para peserta cenderung lebih menyukai suasana yang santai dari pada yang serius.

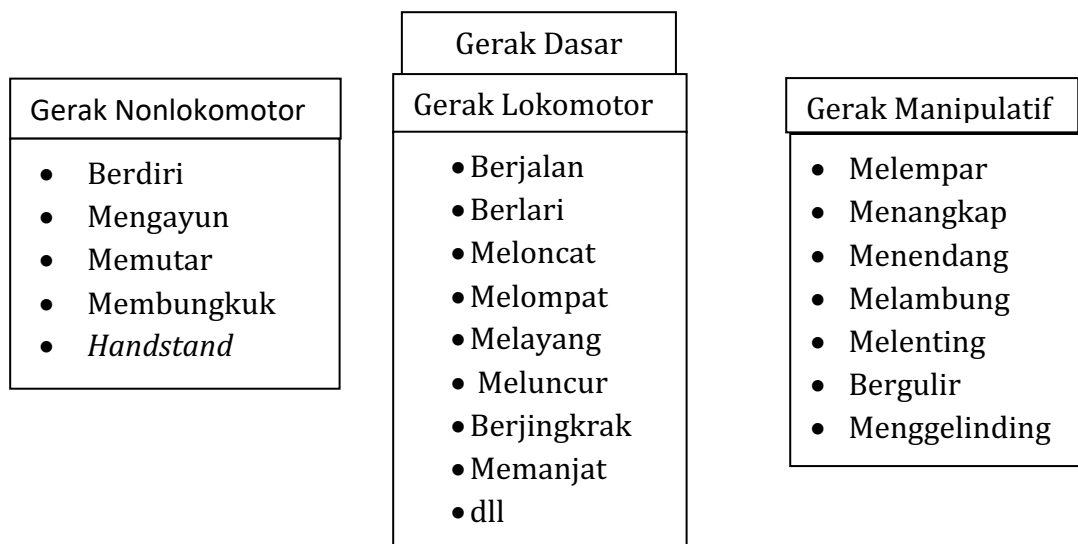
Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) pada peserta kelas

IV UPT SD Negeri Gresik Tahun Ajaran 2022/2023 dengan judul " Upaya Peningkatkan Variasi Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Menggunakan Tugas Gerak Lari ABC".

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah penggunaan media pembelajaran yang menggunakan variasi permainan dalam pembelajaran olahraga dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada peserta IV UPT SD Negeri 144 Gresik?

Menurut Agari (2019) Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh permukaan tanah. Kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Dikutip dari buku *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari (2018)* karya Suratmin, dijelaskan jika seorang sprinter atau pelari cepat, membutuhkan kemampuan yang optimal serta kecepatan yang maksimal dalam melakukan lari sprint, karena jarak yang ditempuhnya pendek.

Menurut Agari (2019) Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC. Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan gerak dasar lari jarak pendek. Secara skematis komponen-komponen gerak dasar disusun sebagai berikut:



Gambar 1. Komponen Gerak Dasar

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, gerak dasar diklasifikasikan ke

dalam tiga jenis gerak yaitu gerak nonlokomotor, gerak lokomotor dan gerak manipulatif. Menurut Syaiful dan Aswan (2014: 5) “Belajar adalah perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi”. oleh pengalaman dan berdampak relatif permanen”. Sedangkan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman”.

Dari beberapa pengertian belajar tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah belajar merupakan perubahan dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respons yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

Hasil belajar adalah kemampuan siswa yang diperoleh setelah kegiatan belajar. Ini dikemukakan oleh Nugraha (2020). Sedangkan menurut Wulandari (2021), hasil belajar adalah kompetensi atau kemampuan tertentu yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dan meliputi keterampilan kognitif, afektif, maupun psikomotor. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan peserta. Perilaku peserta juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, *drill* atau aplikasi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki peserta setelah menerima pengalaman belajar. hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan peserta terhadap sasaran pada topik bahasan yang dieksperimenkan, yang diukur berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar.penggunaan media pembelajaran sebagai disiplin ilmu sangatlah penting, sedangkan arti media itu sendiri menurut beberapa ahli dapat dilihat secara jelas seperti dibawah ini :

Menurut Fatria (2017: 136) media adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, dapat

membangkitkan semangat, perhatian dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses pembelajaran pada siswa. Media pembelajaran merupakan bagian dari sarana pembelajaran yang mempunyai peran penting dalam proses pemberian materi pelajaran. Rohani (2019) Kata media berasal dari bahasa latin, dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium*. Secara harfiah kata tersebut mempunyai arti perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima 10 pesan. Hal tersebut berarti medium merupakan sarana komunikasi. Berasal dari media latin, istilah tersebut mengacu pada segala sesuatu yang membawa informasi antara sumber dan penerima.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian adalah sebagai berikut :“Melalui media pembelajaran tersebut dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek peserta kelas IV SD Negeri 144 Gresik Tahun Ajaran 2022/2023”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SD Negeri 144 Gresik. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah peserta kelas IV SD Negeri 144 Gresik tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 30 orang terdiri dari 8 peserta putra dan 13 peserta putri. Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri 144 Gresik tahun ajaran 2022/2023 dan guru. Yaitu sebagai kolaborator untuk melihat tingkat hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek di Kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik tahun ajaran 2022/2023.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan nilai kemampuan gerak dasar lari jarak pendek. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas peserta dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat menggunakan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada peserta kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik Tahun Ajaran 2022/2023.

Teknik uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi, yaitu suatu pendekatan analisis data yang mensintesa data dari berbagai sumber. Teknik triangulasi yang digunakan berupa hasil dari kajian teori dan hasil unjuk kerja, kemudian diolah peneliti dan diamati oleh guru yang sebagai kolaborator.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi pada setiap siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik persentase untuk

melihat kecenderungan terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa 4 peserta atau sekitar 14,3% peserta mampu melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek dengan baik dan memperoleh nilai 75 sebagai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Tabel 1. Hasil Belajar Pra Siklus

No	Hasil Belajar	Jumlah	Presentase
1	Tuntas	4	14,3 %
2	Belum Tuntas	24	86,7 %
Jumlah		28	100 %

Dari hasil tabel dan perhitungan pada pra siklus, dapat dilihat bahwa peserta didik masih sangat jauh dari yang diharapkan oleh penulis. Dari total 28 siswa, hanya 4 yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan dengan persentase 14,3%, sedangkan 24 siswa lainnya tidak tuntas dengan persentase 86,7%.

Tabel 2. Hasil Belajar Siklus I

No	Hasil Belajar	Jumlah	Presentase
1	Tuntas	15	53,6 %
2	Belum Tuntas	13	46,4 %
Jumlah		28	100 %

Dari hasil tabel dan perhitungan pada siklus I, dapat dilihat bahwa peserta didik masih kurang dari yang diharapkan oleh penulis. Dari total 28 siswa, hanya 15 yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan dengan persentase 53,6%, sedangkan 13 siswa lainnya tidak tuntas dengan persentase 46,4%.

Tabel 3. Hasil Belajar Siklus II

No	Hasil Belajar	Jumlah	Presentase
1	Tuntas	21	75 %
2	Belum Tuntas	7	25 %
Jumlah		28	100 %

Dari hasil tabel dan perhitungan pada siklus II, dapat dilihat bahwa hasil belajar peserta didik sudah memenuhi yang diharapkan oleh penulis. Dari total 28 siswa, 21 peserta didik berhasil mencapai kriteria ketuntasan dengan persentase 75%, sedangkan 7 siswa lainnya tidak tuntas dengan persentase 25%.

Pembahasan

Keberhasilan media pembelajaran yang menggunakan media berupa ban bekas, cone, dan bilah dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dapat dilihat dari indikator ini. Penerapan penggunaan media pembelajaran berupa ban bekas, cone, dan bilah yang dilakukan pada setiap siklus mampu meningkatkan motivasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada peserta kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik. Peningkatan dari segi motivasi dalam pembelajaran dapat dilihat pada indikator berikut ini:

Meningkatnya keaktifan peserta. Penggunaan media pembelajaran dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan media pembelajaran berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Guru memancing peserta untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi peserta untuk bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi peserta ketika mengikuti proses pembelajaran. Perhatian peserta terhadap penjelasan guru sangatlah penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya adalah pemilihan media yang kreatif dan menyenangkan.

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin piawai dalam memimpin kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan tindakan I dan II jauh lebih baik dibandingkan dengan pengelolaan pada pratindakan. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari peserta. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya (Salsabiila, Y., & Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, 2024). Contoh konkritnya dapat dilihat pada akhir penelitian ini. Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar peserta yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus

terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, peserta yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 75 untuk hasil rangkaian gerak dasar lari jarak pendek sebanyak 4 peserta atau sekitar 14,3%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian gerak dasar lari jarak pendek menjadi 53,6% atau sekitar 15 peserta telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

Titik puncak peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menunjukkan bahwa nilai peserta telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Yaitu 21 peserta didik atau 75% telah mencapai nilai KKM, sedang 7 peserta didik atau 25% peserta didik belum mencapai batas penilaian KKM. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada peserta kelas IV SD Negeri 144 Gresik dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus II. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada peserta kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut, Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar peserta yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, peserta yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk hasil rangkaian tes gerak dasar lari jarak pendek sebanyak 4 peserta atau sekitar 15,3%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes gerak dasar lari jarak pendek menjadi 53,6% atau sekitar 15 peserta. Titik puncak peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menunjukkan bahwa nilai peserta telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Peserta yang mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan baik atau telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek sebanyak

21 peserta atau sekitar 75% peserta. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada peserta kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media berupa ban bekas, cone, dan bilah ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek.

Pemberian tindakan dari siklus I, dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kemampuan peserta. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran langsung ini dapat merangsang aspek motorik peserta. Dalam hal ini peserta dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap berani yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani

DAFTAR PUSTAKA

- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(6), 1–8.
- Djamarah, Syaiful bahri dan Zain, Aswan. (2014). strategi belajar mengajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fatria Fita Listari. (2017). "Penerapan Media Pembelajaran Google Drive Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia". *Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia*. 2(1).
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). di akses pada 31 Mei. 2023.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.
- Nugraha Fahmi dkk. (2020). Pengantar Pendidikan dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Rohani. (2019). Media Pembelajaran. Sumatera Utara: Diklat
- Salsabiila, Y., & Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro. (2024). Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat di Sekolah Dasar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 348-359. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1227>
- Setyorini, I. D., & Wulandari, S. S. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran, Fasilitas dan Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal PROFIT: Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 8(1), 19–29.
- Suratmin. (2018) Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata.