



**MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI ESTAFET  
MENGUNAKAN METODE KOOPERATIF PADA SISWA  
KELAS VI SDN 01 KALIREJO KECAMATAN TALUN  
KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN  
PELAJARAN 2015/2016**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**  
oleh  
Purnama

6102914091

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

Purnama. 2016. Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Tri Rustiadi, M.Kes, Pembimbing II Moh. Annas, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Pembelajaran, Lari Estafet, Metode Kooperatif, Hasil Belajar.

Atletik merupakan salah satu elemen penting dalam kurikulum pendidikan jasmani khususnya di Sekolah Dasar, salah satunya adalah materi lari estafet. Dari hasil pengamatan di lapangan kebanyakan siswa kurang berminat terhadap materi lari estafet sehingga berakibat pada hasil belajarnya yang jauh dibawah nilai KKM. Dengan didasari hasil pengamatan tersebut, maka perlu adanya pendekatan atau metode pembelajaran yang bisa menggugah minat siswa dan salah satu metodenya adalah melalui pendekatan metode kooperatif. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah dengan menggunakan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari estafet pada siswa kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016?”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016 melalui metode kooperatif.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri atas 2 siklus yang tiap siklusnya terdiri atas 4 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan metode tes yang meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor.

Hasil pengamatan yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran (afektif) untuk siklus I sebesar 75,2% dan siklus II 84,0%, ini berarti ada peningkatan sebesar 08,8%. Untuk praktik (psikomotor) siklus I memperoleh hasil sebesar 71,2% dan siklus II sebesar 86,0%, berarti ada peningkatan 14,8%. Sedangkan untuk pengisian hasil kuisioner siswa (kognitif) diperoleh hasil untuk siklus I sebesar 71,0% dan siklus II 87,0%, berarti ada peningkatan sebesar 16,0%. Sedangkan untuk hasil belajar secara klasikal untuk data awalnya hanya 10 siswa yang tuntas atau sebesar 34,5%. Untuk siklus I 15 siswa yang tuntas atau 52,0%, berarti ada peningkatan dari data awal sebesar 17,5%. Siklus II 28 siswa yang tuntas atau 96,5%, berarti ada peningkatan dari siklus I sebesar 44,5%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet. Sedangkan saran dalam penelitian ini adalah siswa diharapkan untuk meningkatkan semangat belajar. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dan juga lebih kreatif dan inovatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih efektif, efisien dan juga menyenangkan.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Purnama

NIM : 6102914091

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan  
Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas VI SDN 01 Kalirejo  
Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran  
2015/2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, April 2016

Yang menyatakan,



Purnama

NIM. 6102914091

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Purnama NIM 6102914091 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2016.

Panitia Ujian



HANIS Jandiyah Rahayu, M.Pd  
NIP. 19610220 198403 2 001



PANITIA UJIAN SKRIPSI  
JURUSAN PJKR - PK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Ipani Setiawan, S.Pd.M.Pd  
NIP. 19750825 200812 1 001

Dewan Penguji



UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1. Drs. Mugyo Hartono, M.Pd (Ketua)  
NIP. 19610903 198503 1 002

2. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes (Anggota)  
NIP. 19641023 199002 1 002

3. Mch. Annas, S.Pd.M.Pd (Anggota)  
NIP. 19751105 200501 1 002

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Jadilah diri sendiri dan jangan menjadi orang lain, walaupun dia terlihat lebih baik dari kita”

“Penyesalan adalah kebodohan didepan mata”

### PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk :

1. Yang tercinta dan saya banggakan kedua orang tua saya (Bp. Ambari dan Ibu Mualipah) yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
2. Yang tersayang dan tercinta istri saya (Nadilla Arwin) yang selalu bisa mengerti, mendo'akan, dan mendukung saya.
3. Anaku tercinta (Raffa Ganendra Purnama) yang selalu jadi penyemangat hidup saya, dan
4. Teman-teman seangkatan PJKR S1 PGPJSD Tahun 2014 terutama teman-teman “PALU BUNTUNG”.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayahNya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016”**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik. Hal tersebutlah yang mendorong penulis dengan ketulusan dan kerendahan hati ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tiada terhingga kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes dan Moh. Annas, S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah sudi meluangkan waktu

untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kepala Sekolah SDN 01 Kalirejo atas izin penelitian dan dukungannya dalam penyusunan skripsi.
6. Siswa kelas VI SDN 01 Kalirejo yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
7. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
8. Teman-teman Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi.
9. Bapak, Ibu, Istri dan Anak serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil serta do'a restu demi terselesaikannya skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi semua pihak.

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I</b> <b>PENDAHULUAN</b>	
1.1            Latar Belakang Masalah .....	1
1.2            Perumusan Masalah .....	5
1.3            Tujuan Penelitian .....	5
1.4            Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II</b> <b>KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b>	
2.1            Kajian Pustaka.....	7
2.1.1        Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2        Pengertian Belajar .....	8
2.1.3        Belajar Gerak.....	9
2.1.4        Motivasi Belajar.....	10
2.1.5        Hasil Belajar.....	11
2.1.6        Keterampilan Gerak .....	11
2.1.7        Atletik.....	13
2.1.7.1     Nomor Jalan dan Lari.....	13
2.1.7.1.1    Jalan .....	13
2.1.7.1.2    Lari.....	13
2.1.7.2     Nomor Lompat .....	14
2.1.7.3     Nomor Lempar .....	15
2.1.8        Lari Estafet.....	15
2.1.8.1     Peraturan Lari Estafet .....	15
2.1.8.2     Tongkat Estafet.....	16
2.1.8.3     Teknik Start.....	16
2.1.8.3.1    Start Jongkok.....	17
2.1.8.3.2    Teknik Memasuki Garis Finish .....	18
2.1.8.4        Memilih Pelari Estafet .....	19
2.1.8.5        Cara Memegang Tongkat Estafet.....	20
2.1.8.6        Teknik Pergantian Tongkat .....	21
2.1.8.7        Lintasan dan Jalur Lari.....	23
2.1.9            Pentingnya Atletik Bagi Siswa Sekolah Dasar.....	23
2.1.10          Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	24
2.1.11          Karakteristik Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	26



2.1.12	Fungsi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	27
2.1.13	Model Pembelajaran Kooperatif .....	28
2.1.13.1	Pengertian Model Pembelajaran Kooperatif .....	28
2.1.13.2	Tujuan Model Pembelajaran Kooperatif .....	29
2.1.13.3	Prinsip Dasar dan Ciri-ciri Model Pembelajaran Kooperatif .....	30
2.1.14	Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Lari Estafet.....	31
2.1.15	Kerangka Berfikir .....	31
2.2	Hipotesis .....	33
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
3.1	Subyek Penelitian .....	34
3.2	Objek Penelitian .....	35
3.3	Waktu Penelitian .....	35
3.4	Lokasi Penelitian.....	35
3.5	Perencanaan Tindakan Per Siklus .....	36
3.5.1	Siklus I .....	36
3.5.2	Siklus II .....	38
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.8	Analisis Data .....	45
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Penelitian Siklus I.....	48
4.1.1	Tahap Perencanaan .....	48
4.1.2	Tahap Pelaksanaan .....	48
4.1.3	Tahap Observasi.....	49
4.1.4	Tahap Refleksi .....	51
4.1.5	Analisis Kognitif Siklus I .....	51
4.1.6	Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus I.....	53
4.1.7	Prosentase Ketuntasan Siswa .....	54
4.2	Hasil Penelitian Siklus II .....	55
4.2.1	Tahap Perencanaan .....	55
4.2.2	Tahap Pelaksanaan .....	55
4.2.3	Tahap Observasi.....	56
4.2.4	Tahap Refleksi.....	58
4.2.5	Analisis Kognitif Siklus II .....	58
4.2.6	Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II.....	60
4.2.7	Prosentase Ketuntasan Siswa .....	61
4.3	Pembahasan.....	62
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
5.1	Simpulan.....	65
5.2	Saran .....	66
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Time Schedulle</i> Program Penyusunan Skripsi .....	35
2. Pengamatan Afektif Siswa .....	41
3. Penilaian Tes Praktik .....	42
4. Rambu-rambu Hasil Analisis.....	47
5. Pengamatan Proses Pembelajaran Siklus I .....	50
6. Analisis Hasil Soal Kognitif Siklus I .....	52
7. Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus I.....	53
8. Pengamatan Proses Pembelajaran Siklus II .....	57
9. Analisis Hasil Soal Kognitif Siklus II .....	59
10. Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus II .....	60



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tongkat Estafet .....	16
2. Posisi Badan Saat Aba-Aba Bersedia.....	17
3. Posisi Badan Saat Aba-Aba Siap.....	17
4. Posisi Badan Saat Lari .....	18
5. Teknik Menyentuh Garis Finish .....	19
6. Teknik Memegang Tongkat Estafet .....	21
7. Daerah Penerimaan dan Pemberian Tongkat (4x100 m) .....	21
8. Teknik Pergantian Tongkat Secara Visual .....	22
9. Teknik Pergantian Tongkat Secara Non Visual.....	22
10. Lintasan Lari.....	23
11. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	36
12. Kedudukan Instrumen Dalam Penelitian .....	41
13. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I.....	54
14. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II.....	61
15. Grafik Perbandingan Jumlah Siswa Tuntas dan Tidak Tuntas .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	69
2. Surat Ijin Penelitian.....	70
3. Surat Keterangan Penelitian.....	71
4. Daftar Nama Siswa.....	72
5. Silabus Kelas VI.....	73
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	74
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.....	81
8. Instrumen Tes Kognitif.....	88
9. Daftar Analisis Butir Soal Kognitif Siklus I.....	90
10. Daftar Nilai Afektif Dan Psikomotor Siklus I.....	91
11. Daftar Nilai Hasil Pembelajaran Lari Estafet Siklus I.....	93
12. Daftar Analisis Butir Soal Kognitif Siklus II.....	94
13. Daftar Nilai Afektif Dan Psikomotor Siklus II.....	95
14. Daftar Nilai Hasil Pembelajaran Lari Estafet Siklus II.....	97
15. Dokumentasi Penelitian Siklus I.....	98
16. Dokumentasi Penelitian Siklus II.....	103

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani memberikan kontribusi besar bagi pencapaian tujuan-tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani ditingkat sekolah bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai pendekatan jasmani bagi siswa. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik sekaligus pembentukan pola hidup sehat sepanjang hayat. Oleh karena itu pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib dan dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku, ini terbukti bahwa pendidikan jasmani diberikan pada tiap-tiap sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah sampai Perguruan Tinggi.

Upaya untuk mewujudkan tujuan penjasorkes ialah dengan menggunakan metode, model, dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi, yang menjadi permasalahan ialah metode atau pendekatan dalam mengajar penjasorkes disekolah yang masih monoton sehingga pembelajaran menjadi tidak menarik dan siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.

Guru memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran disekolah. Oleh karena itu, seorang guru selalu dituntut untuk lebih mengembangkan kreatifitas maupun melakukan inovasi untuk pencapaian tujuan pembelajaran tersebut. Pengembangan pembelajaran selain bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam pencapaian tujuan belajar juga meningkatkan aktivitas gerak siswa. Selain itu guru juga dituntut untuk dapat menciptakan suasana yang lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi pada diri siswa.

Atletik merupakan salah satu elemen penting dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar. Selain karena atletik adalah induk dari segala macam cabang olahraga, atletik juga merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. Selain itu atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat.

Materi pembelajaran atletik adalah salah satu materi yang diajarkan di SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan. Hal tersebut sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus penjasorkes kelas VI semester II (dapat dilihat pada lampiran). Salah satu materi atletik yang diajarkan disekolah dasar tersebut adalah pembelajaran lari estafet atau istilah lainnya lari sambung. Lari estafet mengharuskan adanya kerjasama tim karena lari estafet adalah cabang olahraga atletik nomor beregu yang masing-masing tim berjumlah 4 orang. Hal yang membedakan estafet dengan olahraga lainnya adalah adanya perpindahan tongkat dari tiap-tiap pelari. Ada 2 macam perpindahan tongkat dalam lari estafet, yaitu secara *visual* (melihat) dan *non visual* (tidak melihat).

Peneliti adalah guru penjasorkes di SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan. Pengamatan terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 01 Kalirejo pada waktu pembelajaran atletik khususnya materi lari estafet, kebanyakan siswa malas untuk mengikutinya. Hasil observasi menunjukkan, bahwa rata-rata siswa malas untuk mengikuti pembelajaran atletik karena kurang berminat dengan materi tersebut, buat mereka materi pembelajaran atletik kurang menarik dan membosankan. Hal ini berimbas pada perolehan nilai mereka yang rata-rata dibawah nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Melihat fenomena yang menunjukkan rendahnya minat siswa untuk mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari estafet sehingga proses pembelajaran berjalan kurang optimal. Sementara itu, lingkungan disekitar sekolah terutama masalah sarana dan prasarana cukup potensial untuk pembelajaran atletik. Hal ini dapat dilihat dari adanya lapangan olahraga yang sebenarnya cukup memadai untuk pembelajaran lari estafet.

Penyebab masalah belajar siswa dapat bersumber dari faktor internal (dari dalam individu sendiri) maupun faktor eksternal (dari luar individu itu sendiri). Faktor internal misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran, sedangkan faktor eksternal seperti media dan metode yang digunakan oleh guru. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap partisipasi siswa dalam mengikuti pelajaran. Belum lagi adanya faktor dari lingkungan sekitar sekolah yang juga berpengaruh besar terhadap sikap dan tingkah laku siswa didalam mengikuti pembelajaran.

Pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pembelajaran dengan metode kooperatif. Pembelajaran dengan metode kooperatif akan lebih menyenangkan. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok-

kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari 4-6 siswa dengan struktur kelompok heterogen sehingga siswa saling bekerjasama dengan kelompoknya untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Sikap sosial siswa akan meningkat dan siswa dapat menerima berbagai keragaman dari temannya. Buah dari proses pendidikan dan pembelajaran akhirnya akan bermuara pada lingkungan. Manfaat keberhasilan pembelajaran akan terasa manakala apa yang diperoleh dari pembelajaran dapat diaplikasikan dan diimplementasikan dalam realitas kehidupan. Inilah salah satu sisi positif yang melatarbelakangi model pembelajaran dengan metode kooperatif.

Hal ini sesuai dengan fitrah manusia sebagai makhluk sosial yang penuh ketergantungan dengan orang lain, mempunyai tujuan dan tanggung jawab bersama, pembagian tugas, dan rasa senasib. Dengan memanfaatkan kenyataan itu, belajar berkelompok secara kooperatif, siswa dilatih dan dibiasakan untuk saling berbagi tentang segala hal. Entah itu tentang ilmu pengetahuan, pengalaman, tugas, tanggung jawab. Saling membantu dan berlatih berinteraksi, berkomunikasi, dan bersosialisasi karena kooperatif adalah *miniature* dari hidup bermasyarakat, dan belajar untuk menyadari tentang kekurangan dan kelebihan masing-masing.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* merupakan salah satu solusi tepat untuk mengatasi kendala guru pendidikan jasmani dalam meneliti. PTK merupakan model penelitian yang dilakukan dalam situasi yang nyata (*natural setting*), sehingga guru tidak perlu memisahkan antara waktu untuk meneliti dan waktu untuk mengajar. Keduanya dapat dilakukan secara bersama-sama atau dengan kata lain pada saat guru mengajar bisa juga



sambil meneliti dan mengamati kekurangan dan permasalahan yang timbul dari masing-masing siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Dari permasalahan tersebut diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016”.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalahnya sebagai berikut “Apakah dengan menggunakan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari estafet pada siswa kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016 melalui metode kooperatif.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

- 1) Bagi siswa
  - (1) Timbul semangat dan minat belajar siswa.
  - (2) Adanya rasa senang dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes serta meningkatkan hasil belajar lari estafet.
  - (3) Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar atletik siswa.

- 2) Bagi peneliti
  - (1) Sebagai pengalaman dibidang penelitian dalam memodifikasi pembelajaran penjasorkes.
  - (2) Sebagai dasar untuk mengembangkan hasil penelitian dimasa yang akan datang.
  - (3) Sebagai bagian persyaratan untuk menyelesaikan studi strata satu.
- 3) Bagi guru pendidikan jasmani
  - (1) Untuk mendorong dan memotivasi guru dalam membuat dan mengembangkan model pembelajaran dalam rangka pembelajaran PAIKEM.
  - (2) Sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam pembelajaran lari estafet.
  - (3) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan guna meningkatkan kualitas belajar peserta didik.
- 4) Bagi sekolah
  - (1) Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Kajian Pustaka

##### 2.1.1 Pendidikan Jasmani

Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendekatan holistik ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan, yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. Pendidikan jasmani diharapkan mampu menciptakan tubuh yang baik bagi pikiran atau jiwa.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Ega Trisna Rahayu. 2010: 17). Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang.

Adang Suherman (dalam skripsi Damiri. 2014: 10) mengemukakan secara umum tentang tujuan-tujuan dari pendidikan jasmani yang diklasifikasikan ke dalam 4 kategori, yaitu :

- 1) Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2) Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).

3) Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

4) Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

### 2.1.2 Pengertian Belajar

Apa yang dimaksud dengan belajar? Belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut *behavioral tendency*. Namun demikian, tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu yang disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Jadi, perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya. Pengertian belajar secara umum adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik.

Jadi yang dimaksud dengan belajar ialah adanya perubahan pada diri individu yang sifatnya permanen baik berupa keterampilan maupun pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman. Sedangkan pembelajaran itu sendiri adalah kegiatan belajar dan mengajar yang saling berhubungan diantara keduanya. Dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara siswa dan guru yang mana terjadi perubahan tingkah laku yang bersifat pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai sikap. Proses pembelajaran dilakukan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan aktivitas siswa.

### 2.1.3 Belajar Gerak

Pengertian tentang belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Didalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang-ulang untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai didalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi.

John N. Drowtzky (1975) yang dikutip Sugiyanto (2007: 7.36) mendefinisikan bahwa “belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon *muskular* yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”.

Pada dasarnya keterampilan gerak diperlukan dalam banyak hal, misalnya gerak berjalan merupakan keterampilan yang bersifat perkembangan, sehingga siswa-siswa bisa menguasainya sebagai akibat kesiapan bersifat maturasi dan kondisi lingkungan yang mendorong perkembangan mereka. Walaupun pembelajaran keterampilan gerak mempunyai banyak aspek yang unik,

pendekatan untuk belajar gerak sebagian besar masih konsisten dengan teori belajar pada umumnya.

#### **2.1.4 Motivasi Belajar**

Proses belajar merupakan suatu proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Perilaku itu terjadi karena ada dorongan-dorongan dari apa yang dipikirkan, dipercayai, dan dirasakan oleh pelaku belajar. Dorongan-dorongan inilah yang disebut motivasi. Dapat dikatakan pula bahwa motivasi merupakan segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan.

Dalam hubungannya dengan didaktik, seorang guru perlu memperhatikan siswa agar mau belajar dengan penuh makna. Oleh karena itu perlu diusahakan oleh guru untuk mempengaruhi siswanya, tentunya pengaruh dalam hal positif sehingga dalam diri siswa timbul suatu alasan, suatu motif untuk belajar seperti apa yang diharapkan oleh guru tersebut. Motivasi belajar selalu berhubungan dengan tujuan pelajaran yang jelas dan penting untuk dilaksanakan karena akan memenuhi harapan, cita-cita, dan kebutuhannya.

Usaha untuk membangkitkan motivasi belajar siswa dapat ditempuh dengan berbagai cara pendekatan, antara lain dengan pemberian hadiah, angka, sering memberi ulangan, pujian, dan lain sebagainya. Para siswa disekolah merupakan suatu kelompok manusia yang mempunyai minat dan kebutuhan yang kompleks dan beragam.

Ditinjau dari sumbernya, motivasi dapat dibedakan menjadi 2, yaitu motivasi yang timbul dari dalam (motivasi intrinsik) yang berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar akan cita-cita. Sedangkan motivasi

yang timbul dari luar (motivasi ekstrinsik) adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik.

Menurut uraian diatas dapat saya simpulkan bahwa motivasi belajar sangat diperlukan dalam kegiatan belajar, motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Tanpa motivasi belajar maka seseorang tidak akan mungkin melakukan aktifitas belajar.

### **2.1.5 Hasil Belajar**

Dalam pembelajaran, hasil belajar merupakan tolak ukur dari keberhasilan proses pembelajaran yang telah dilakukan. Apabila hasil belajar siswa sudah memenuhi indikator ketuntasan pembelajaran, maka dapat dinyatakan proses pembelajaran telah berhasil. Ketuntasan belajar dapat diperoleh melalui evaluasi yang mencakup 3 aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dalam pembelajaran penjas, hasil belajar juga dinilai berdasarkan ketiga aspek tersebut. Aspek kognitif bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam penguasaan dan pemahaman materi. Aspek afektif bertujuan untuk mengetahui keadaan mental dan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran. Sedangkan aspek psikomotor bertujuan untuk mengukur keterampilan siswa.

### **2.1.6 Keterampilan Gerak**

Keterampilan gerak merupakan salah satu kategori gerakan yang didalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan. Hal ini sesuai dengan definisi keterampilan gerak menurut Sugiyanto (2007: 8.17) yang mengatakan bahwa

“keterampilan gerak adalah kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dengan koordinasi dan kontrol tubuh yang baik”. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien.

Pada dasarnya keterampilan gerak diperlukan dalam banyak hal, misalnya gerak berjalan merupakan keterampilan yang bersifat perkembangan, sehingga semua siswa bisa menguasainya sebagai akibat kesiapan bersifat maturasi dan kondisi lingkungan yang mendorong perkembangan mereka. Pembelajaran yang efektif dalam keterampilan gerak dapat dilakukan dengan banyak bentuk. Salah satunya adalah pembelajaran dengan pendekatan secara langsung.

Jika dilihat dari keterampilan gerak dasar fundamental, maka keterampilan gerak dasar dapat diklasifikasikan menjadi 3 macam pola gerak dasar, diantaranya adalah lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Sugiyanto, 2007: 7.15).

#### 1) Gerak Locomotor

Adalah gerak berpindah dari 1 tempat ke tempat lain. Misalnya : merangkak, berjalan, dan berlari.

#### 2) Gerak Non-lokomotor

Adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok. Gerakan ini berupa gerakan yang berporos pada suatu sumbu dibagian tubuh tertentu. Contohnya : memutar lengan, mengayun kaki, membungkuk, dan memutar togok.

#### 3) Gerak Manipulatif

Adalah gerakan memanipulasi atau memainkan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif memerlukan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk



memanipulasi objek dengan indera penglihat dan peraba. Contohnya : memainkan bola menggunakan tangan, menggunakan kaki, atau menggunakan kepala.

### 2.1.7 Atletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu : jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah/kata *Athletiek*.

Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan *biomorik*, misalnya kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), dan sebagainya.

Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan dapat diperinci sebagai berikut :

#### 2.1.7.1 Nomor jalan dan lari

##### 2.1.7.1.1 Jalan

Jalan cepat yang diperlombakan untuk putri adalah 10 dan 20 km, dan putra 20 dan 50 km.

##### 2.1.7.1.2 Lari

1) Ditinjau dari jarak yang ditempuh dibedakan menjadi :

- (1) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m.
  - (2) Lari jarak menengah (*middle distance*) adalah 800 m dan 1500 m
  - (3) Lari jarak jauh (*long distance*) adalah 3000 m sampai dengan 42,195 km (marathon)
- 2) Ditinjau dari lintasan atau jalan yang dilewati
- (1) Lari dilintasan tanpa melewati rintangan (*flat*) yaitu 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m
  - (2) Lari ladang atau *cross country* atau lari lintas alam
  - (3) Lari 3000 m halang rintang (*steeplechase*)
  - (4) Lari gawang 100 m, 400 m gawang untuk putri dan 110 m dan 400 m gawang untuk putra
- 3) Ditinjau dari jumlah peserta dan jumlah nomor yang dilakukan dapat dibedakan menjadi
- (1) Lari estafet yaitu 4x100 m untuk putra dan putri dan 4x400 m untuk putra dan putri
  - (2) *Combined event* (nomor lomba gabungan) yaitu panca lomba (untuk kelompok remaja), sapta lomba (junior putra-putri dan senior putri), dan dasa lomba (senior putra)

#### 2.1.7.2 Nomor lompat

- 1) Lompat tinggi (*hight jump*)
- 2) Lompat jauh (*long jump*)
- 3) Lompat jangkit (*triple jump*)
- 4) Lompat tinggi galah (*polevoulft*)

### 2.1.7.3 Nomor lempar

- 1) Tolak peluru (*shot put*)
- 2) Lempat lembing (*javelin throw*)
- 3) Lempat cakram (*discus throw*)
- 4) Lontar martil (*hammer*)

### 2.1.8 Lari Estafet

Lari estafet merupakan salah satu nomor lari jarak pendek yang diperlombakan dalam cabang atletik, dengan jumlah tiap regunya 4 orang. Ciri khas dari lari sambung adalah adanya perpindahan tongkat dari pelari pertama kepada pelari kedua, begitu seterusnya sampai kepada pelari keempat. Menurut peraturan IAAF ada 2 jenis lari sambung yang dilombakan dilintasan, yaitu lari 4x100 m dan 4x400 m (putra dan putri). Tujuan utama lari sambung adalah membawa tongkat dari garis start ke garis finish secepat mungkin.

#### 2.1.8.1 Peraturan lari estafet

Masing-masing pelari mempunyai peran penting dalam lari estafet. Oleh karena itu, kekompakan dan irama lari juga harus selalu dijaga. Dalam jarak tempuh 4 x 100 meter, pelari tidak diperbolehkan untuk menjatuhkan tongkat estafet. Jadi harus benar-benar dilatih cara mengoper tongkat. Karena bila terjatuh, peserta lari akan langsung didiskualifikasi.

Berbeda halnya dengan olahraga lari estafet dengan jarak tempuh 4 x 400 meter. Karena jarak tempuh yang lebih jauh, maka peraturannya pun lebih ringan. Peserta lari boleh menjatuhkan dan mengambil kembali tongkat estafet yang terjatuh. Tetapi resikonya adalah kalah. Karena ketika peserta lari

mengambil tongkat, maka dipastikan peserta tersebut akan jauh tertinggal dari peserta-peserta lain.

### 2.1.8.2 Tongkat estafet

Tongkat estafet adalah benda yang diberikan secara bergilir dari satu pelari ke pelari lainnya dalam satu regu. Karena itu, tongkat ini pun tidak sembarang tongkat. Ukurannya dibuat sesuai dan pas dengan panjang genggamannya pelari pada umumnya.

Ukuran tongkat yang digunakan pada lari estafet adalah:

- 1) Panjang tongkat : 29 – 30 cm
- 2) Diameter tongkat : 3,81 cm (dewasa) dan 2,54 cm (anak-anak)
- 3) Berat tongkat : 50 gr



Gambar 2.1 Tongkat estafet  
Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Edy Sih Mitranto dan Slamet. 2010:25

### 2.1.8.3 Teknik start

Start merupakan awalan dalam lari. Start sangat penting dalam perlombaan atletik karena start yang baik akan berpengaruh terhadap hasil lari. Pelari pertama dalam lari estafet menggunakan start jongkok, sedangkan pelari kedua, ketiga, dan keempat menggunakan start melayang.

### 2.1.8.3.1 Start jongkok

Dalam start jongkok aba-aba yang biasa digunakan adalah “bersedia, siap, ya” (tembakkan pistol). Adapun pelaksanaan aba-aba tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Aba-aba “bersedia”
  - (1) Berlutut 1 kaki dengan kaki kanan atau kiri didepan.
  - (2) Kedua tangan diletakkan didepan badan dan dibelakang garis start, ibu jari dan telunjuk segaris, pandangan ke depan bawah.



Gambar 2.2 Posisi badan saat aba-aba “Bersedia”

Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010:16

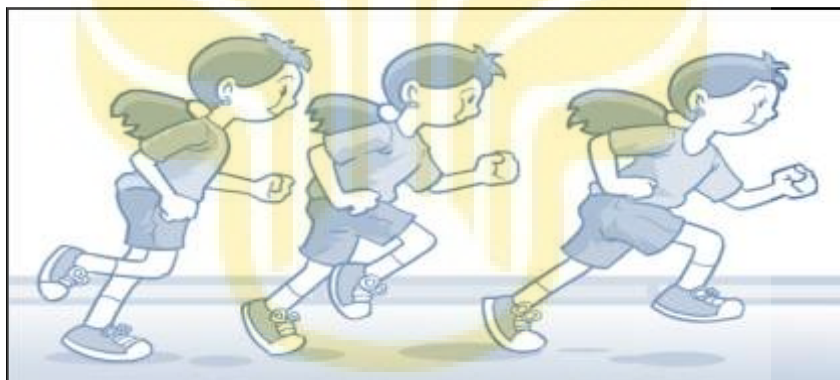
- 2) Aba-aba “siap”
  - (1) Mengangkat pantat ke atas hingga lutut ikut terangkat.
  - (2) Kedua tangan tetap menyentuh tanah.
  - (3) Berat badan bertumpu ditangan.
  - (4) Pandangan lurus ke depan.



Gambar 2.3 Posisi badan saat aba-aba “Siap”

Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010:17

- 3) Aba-aba “ya”
  - (1) Menolak ke depan dengan kaki kanan/kiri sebagai sumber tolakan.
  - (2) Melakukan lari secepat-cepatnya.
- 4) Gerakan saat lari
  - (1) Kaki belakang menolak dari tanah, lutut diangkat dan ditekuk secara wajar, langkah kaki lebar, dan dilakukan secepat mungkin.
  - (2) Lengan diayun dari belakang ke depan atas sebatas hidung, siku ditekuk kurang lebih  $90^\circ$ .
  - (3) Saat lari rileks, kepala segaris dengan punggung, pandangan ke depan, badan condong ke depan.



Gambar 2.4 Posisi badan saat lari

Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010:17

#### 2.1.8.3.2 Teknik memasuki garis finish

Ada 3 macam teknik cara melewati garis finish, yaitu :

- 1) Lari terus secepat-cepatnya sampai beberapa meter sampai melewati garis finish.
- 2) Menjatuhkan atau membusungkan dada ke depan dan kedua tangan ditarik ke belakang.
- 3) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.



Gambar 2.5 Teknik menyentuh garis finish  
 Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010:18

#### 2.1.8.4 Memilih pelari estafet

Menurut Khomsin (2008: 36-37) dalam lari estafet keberhasilan atau kemenangan suatu regu sangat ditentukan oleh bagaimana seorang guru atau pelatih mampu mengidentifikasi kebutuhan apa yang diperlukan agar tim estafet yang dibentuk mampu menghasilkan prestasi yang optimal. Hal-hal yang jadi pertimbangan agar regunya dapat meraih hasil yang baik, diantaranya adalah :

##### 1) Kecepatan

Secara ideal tim estafet harus dibangun atau diperkuat atas empat orang pelari yang memiliki kecepatan lari paling tinggi.

##### 2) Kemantapan

Pelari-pelari yang terpilih harus dapat diandalkan dalam :

- (1) Memiliki teknik *start* dengan kecepatan lari yang maksimal.
- (2) Memberikan isyarat lisan kepada pelari berikutnya disaat yang tepat.
- (3) Memberikan tongkat kepada pelari penerima dengan betul.
- (4) Menyodorkan tangannya untuk menerima tongkat dari pelari pendatang.

### 3) Faktor jarak

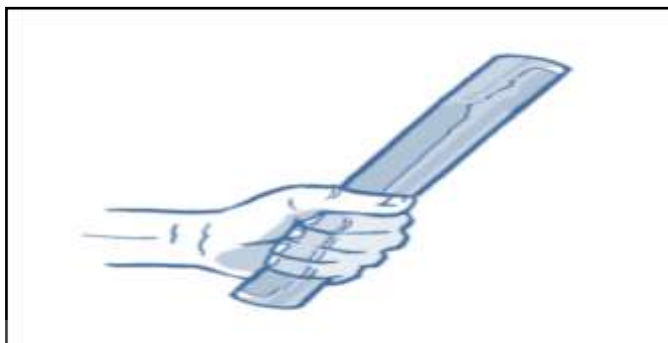
Jarak lari yang ditempuh oleh masing-masing pelari akan sangat menentukan strategi pengaturan, siapa yang akan dipasang sebagai pelari ke 1, ke 2, ke 3, dan ke 4. Keempat pelari mempunyai ciri yang berbeda-beda baik ditinjau dari jarak yang ditempuh, maupun hal-hal yang khusus, misalnya dalam menggunakan daerah percepatan :

- (1) Pelari pertama berlari sejauh 110 m, larinya terutama ditikungan, harus mampu *start* yang baik dan menguasai teknik memberikan tongkat.
- (2) Pelari kedua berlari sejauh 130 m, berlari lurus dan harus menguasai teknik menerima dan memberikan tongkat.
- (3) Pelari ketiga berlari sejauh 130 m, larinya terutama ditikungan dan harus menguasai teknik menerima dan memberikan tongkat.
- (4) Pelari keempat berlari sejauh 120 m, berlari lurus dan harus menguasai teknik menerima tongkat dan teknik memasuki *garis finish* yang baik.

#### 2.1.8.5 Cara memegang tongkat

Cara memegang tongkat harus dilakukan dengan baik dan benar oleh pemberi dan penerima tongkat, karena hal itu akan berimbas pada hasil akhir nanti. Dalam memegang tongkat, bagi pelari pemberi tongkat harus dipegang dibagian ujung tongkat, sedangkan bagian ujung tongkat satunya akan dipegang penerima tongkat.

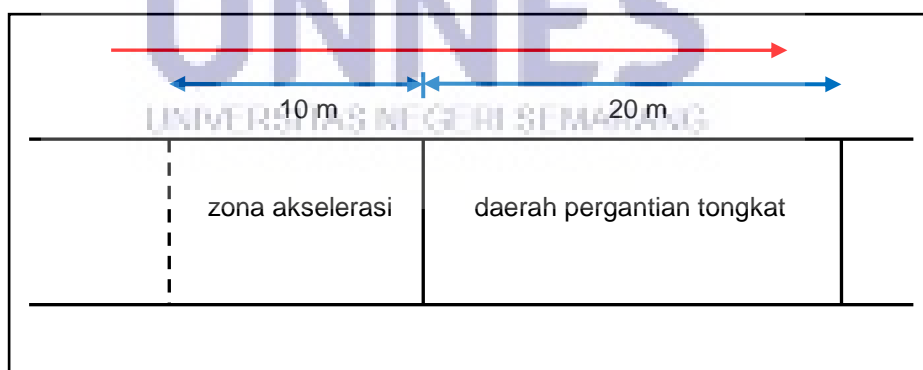




Gambar 2.6 Teknik memegang tongkat estafet  
 Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010:80

#### 2.1.8.6 Teknik pergantian tongkat

Tempat pergantian tongkat dalam lari estafet disebut *wessel zone*. Panjang tempat pergantian tongkat dilakukan dalam jarak 20 m. Ada 3 daerah pertukaran dalam seputar lintasan, dan garis tengah daerah pertukaran yang 1 kepada yang lain berjarak 100 m. Pelari yang akan menerima tongkat boleh memulai lari didaerah percepatan (*acceleration zone*) tapi pertukaran dari pelari pendatang kepada pelari berikutnya harus dilakukan didaerah pertukaran, yang 20 m panjangnya. Bila dilakukan diluar daerah ini, maka akan berakibat di diskualifikasi.



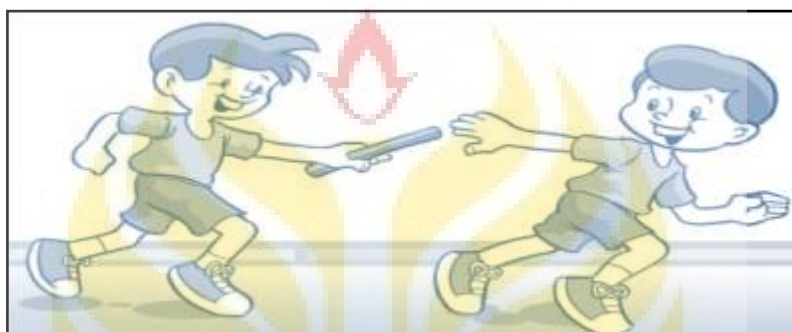
Gambar 2.7 Daerah penerimaan dan pemberian tongkat (4x100 m)  
 Sumber : PB PASI. 2006 (dalam Khomsin. 2008:34)

Teknik pergantian tongkat dalam lari estafet ada 2 macam, yaitu teknik visual (melihat) dan non visual (tidak melihat).

1) Teknik visual (melihat)

Cara ini dilakukan oleh pelari penerima pada saat menerima tongkat dengan cara melihat ke belakang (menengok pada pemberi tongkat).

Teknik visual biasanya dilakukan oleh pelari di nomor 4x400 m.



Gambar 2.8 Teknik pergantian tongkat secara visual  
Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010:81

2) Teknik non visual (tidak melihat)

Cara ini dilakukan oleh pelari penerima pada saat menerima tongkat dengan cara tidak melihat ke belakang (pandangan tetap ke depan) dan tangan penerima dijulurkan ke belakang. Penerima tongkat dapat menerima tongkat setelah menerima tanda atau aba-aba dari pemberi tongkat. Teknik ini biasanya dilakukan oleh pelari dinomor 4x100 m.

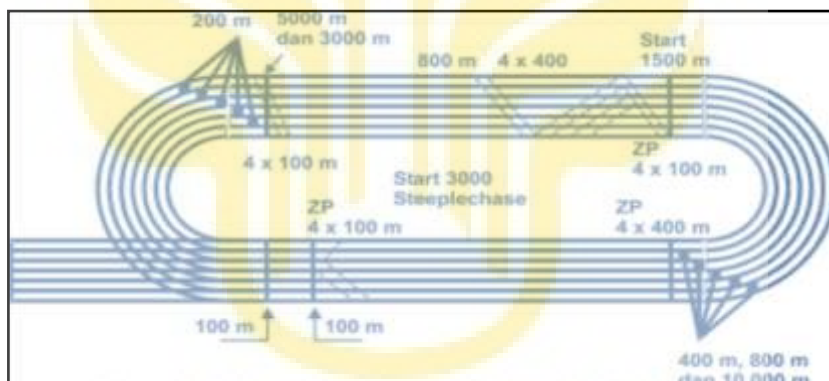


Gambar 2.9 Teknik pergantian tongkat secara non visual  
Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010:81

### 2.1.8.7 Lintasan dan jalur lari

Lintasan dan jalur lari berbentuk oval. Setiap regu memiliki lintasan masing-masing dan tiap regu tidak boleh berubah lintasan saat lari. Secara rinci lintasan lari adalah sebagai berikut :

- 1) Garis selebar 5 cm harus ditarik melintang sebagai batas tahapan berlari.
- 2) Dalam lari sambung 4x100 m, anggota regu kecuali pelari pertama, mulai berlari tidak boleh dari 10 m sebelum pergantian daerah tongkat.
- 3) Sesudah tongkat diberikan, pelari tetap pada lintasan.
- 4) Dalam lari sambung, pengganti atau cadangan hanya 2 pelari.



Gambar 2.10 Lintasan lari

Sumber : BSE Penjasorkes SD/MI. Edy Sih Mitranto dan Slamet. 2010:24

### 2.1.9 Pentingnya Atletik Bagi Siswa Sekolah Dasar

Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sekolah dasar sehingga lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Atletik dapat

menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dll.

Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang membosankan. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan. Guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang menggembirakan. Tanpa itu, mustahil mutu pengajaran atletik akan meningkat. Bahkan, akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap kegiatan atletik.

Perlu disadari bahwa siswa SD berbeda dengan SLTP maupun SLTA. Perbedaan itu tampak dalam ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikis, sosial, dan emosionalnya. Alasan inilah yang menyebabkan pengajaran atletik untuk siswa SD harus berbeda dengan siswa SLTP.

Guru perlu memahami katakarakteristik siswa SD yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkannya melalui bermain. Karakteristik inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak. Agar pesan tersampaikan, maka guru dapat menggunakan pendekatan pengajaran yang sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar.

#### **2.1.10 Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Mengajar adalah perbuatan yang kompleks. Perbuatan yang kompleks dapat diterjemahkan sebagai penggunaan secara integratif sejumlah komponen yang terkandung dalam perbuatan mengajar itu untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Oleh karena itu, dalam dunia pembelajaran ada baiknya guru menggunakan suatu prototipe dari suatu teori atau model. Disebut model karena

hanya merupakan garis besar atau pokok-pokok yang memerlukan pengembangan yang sangat situasional.

Dalam studi pengembangan pembelajaran, model mendapat perhatian khusus. Harjanto (dalam Ega Trisna Rahayu. 2013: 188) menjelaskan bahwa, “model merupakan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam melakukan suatu kegiatan”. Secara umum istilah “model” diartikan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan suatu kegiatan.

Model seringkali digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih banyak tentang gejala-gejala. Hal ini sesuai dengan fungsi model yang bersifat mencari. Seringkali suatu model juga mempunyai fungsi menerangkan atau melukiskan belaka. Menerangkan atau melukiskan tentunya tidak akan sempurna karena keterbatasan suatu model. Model dapat berupa skema, gambar, bagan, atau tabel. Model menjelaskan keterkaitan berbagai komponen dalam suatu pola pemikiran yang disajikan secara utuh, sehingga membantu kita melihat kejelasan keterkaitan secara lebih cepat, utuh, konsisten, dan menyeluruh. Hal ini disebabkan karena suatu model disusun dalam upaya mengkonkretkan keterkaitan hal-hal abstrak dalam suatu skema, bagan, gambar, atau tabel. Dengan mencermati model, kita dapat membaca uraian tentang banyak hal dalam sebuah pola yang mencerminkan alur pikir dan pola tindakan.

Dalam konteks pembelajaran, model adalah suatu penyajian fisik atau konseptual dari sistem pembelajaran, serta berupaya menjelaskan keterkaitan berbagai komponen sistem pembelajaran ke dalam suatu pola/kerangka pemikiran yang disajikan secara utuh. Suatu model pembelajaran meliputi keseluruhan sistem pembelajaran yang mencakup komponen tujuan, kondisi pembelajaran, proses belajar-mengajar, dan evaluasi hasil pembelajaran.

Menurut Joyce,dkk (dalam Ega Trisna Rahayu. 2013: 193) menjelaskan bahwa kriteria suatu model pembelajaran diantaranya terdapat : 1) Tujuan (*aims*), 2) Langkah-langkah kegiatan (*syntax*), 3) Peranan guru dan siswa (*the social system*), 4) Prinsip-prinsip reaksi seperti membimbing dan menggunakan berbagai metode (*principles of reactions*), 5) Dukungan sistem, seperti alat bantu (*support system*), dan 6) Evaluasi (*evaluation*).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan perencanaan yang berisi keputusan langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dijadikan panduan dalam pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran itu dapat tercapai, dan dalam model pembelajaran terdapat tujuan, metode, strategi, dan langkah-langkah pembelajaran serta evaluasi.

#### **2.1.11 Karakteristik Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Ega Trisna Rahayu (2013: 194) mengemukakan beberapa karakteristik umum yang dapat dikenal dari semua model pembelajaran pendidikan jasmani, karakteristik itu antara lain adalah sebagai berikut :

- 1) Prosedur yang ilmiah, maksudnya adalah model pembelajaran bukanlah suatu gabungan fakta yang rancu, tetapi suatu prosedur yang sistematis untuk mengubah perilaku siswa dan berlandaskan suatu asumsi tertentu.
- 2) Hasil belajar yang spesifik, maksudnya adalah bahwa setiap model pembelajaran memperinci hasil belajar berdasarkan perilaku siswa yang dapat diamati. Perbuatan apa yang akan ditunjukkan siswa setelah mengalami pembelajaran dirinci secara lebih nyata, terukur, dan teramati.

- 3) Lingkungan yang dispesifikan, maksudnya adalah setiap model pembelajaran merinci secara tegas kondisi lingkungan dimana respons siswa hendak diamati.
- 4) Kriteria tingkah laku, maksudnya model pembelajaran selalu memperinci kriteria perilaku yang diharapkan dari siswa, membatasi hasil belajar siswa yang bersifat perilaku yang diharapkan nampak pada siswa setelah menyelesaikan pembelajaran tertentu.
- 5) Pelaksanaan yang dispesifikan, maksudnya semua model memperinci mekanisme reaksi dan interaksi siswa dalam suatu lingkungan tertentu.

Dari uraian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari model pembelajaran pendidikan jasmani bersifat nyata bukan hasil dari rekaan atau perkiraan tapi benar-benar dari hasil pengamatan yang terukur dan terperinci melalui.

#### **2.1.12 Fungsi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Mungkin pertanyaan mendasar yang dapat dikemukakan adalah mengapa kita harus mengembangkan suatu model pembelajaran dan apakah ada fungsi tertentu dari model pembelajaran tersebut atau bagaimana suatu model pembelajaran membantu guru secara praktis dan mudah dalam proses pembelajaran.

Mengacu pada pertanyaan tersebut diatas, Ega Trisna Rahayu (2013: 195) mengemukakan beberapa fungsi penting yang seharusnya dimiliki oleh suatu model pembelajaran. Fungsi penting itu antara lain adalah sebagai berikut :

- 1) Bimbingan, model pembelajaran berfungsi menjadi acuan bagi guru dan siswa mengenai apa yang seharusnya dilakukan, memiliki desain

instruksional yang komprehensif, dan mampu membawa guru dan siswa ke arah tujuan pembelajaran.

- 2) Mengembangkan kurikulum, model pembelajaran selanjutnya berfungsi untuk dapat membantu mengembangkan kurikulum pada setiap kelas atau tahapan pendidikan.
- 3) Spesifikasi alat pelajaran, model pembelajaran berfungsi merinci semua alat pembelajaran yang akan digunakan guru dalam upaya membawa siswa kepada perubahan-perubahan perilaku yang dikehendaki.
- 4) Memberikan perbaikan terhadap pembelajaran, model pembelajaran dapat membantu meningkatkan aktivitas proses belajar mengajar sekaligus meningkatkan hasil belajar siswa.

Dari karakteristik tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi model pembelajaran tidak hanya mengubah perilaku siswa sesuai dengan yang diharapkan, akan tetapi juga berfungsi mengembangkan berbagai aspek yang bersangkutan dengan proses pembelajaran

### **2.1.13 Model Pembelajaran Kooperatif**

#### **2.1.13.1 Pengertian model pembelajaran kooperatif**

Menurut Davidson dan Warsham (dalam Ega Trisna Rahayu. 2013: 198) “pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang mengelompokkan siswa untuk tujuan menciptakan pendekatan pembelajaran yang berefektifitas yang mengintegrasikan keterampilan sosial yang bermuatan akademik”. Lebih lanjut Slavin (dalam Ega Trisna Rahayu. 2013: 198) menyatakan bahwa “pembelajaran kooperatif adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja sama dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang



anggotanya terdiri dari 4-6 orang dengan struktur kelompok heterogen”. Jadi dalam model pembelajaran kooperatif ini, siswa bekerjasama dengan kelompoknya untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Dengan begitu siswa akan bertanggung jawab atas belajarnya sendiri dan berusaha menemukan informasi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pada mereka. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang mengutamakan pembentukan kelompok yang bertujuan untuk menciptakan pendekatan pembelajaran yang efektif.

#### **2.1.13.2 Tujuan model pembelajaran kooperatif**

Tujuan model pembelajaran kooperatif adalah hasil belajar akademik siswa meningkat dan siswa dapat menerima berbagai keragaman dari temannya serta pengembangan keterampilan sosial. Johnson dan Johnson (dalam Ega Trisna Rahayu. 2013: 198) menyatakan bahwa “tujuan pokok belajar kooperatif adalah memaksimalkan belajar siswa untuk meningkatkan prestasi belajar akademik dan pemahaman baik secara individu maupun secara kelompok.

Louisell dan Descamps (dalam Ega Trisna Rahayu. 2013: 198) juga menambahkan, karena siswa bekerja dalam suatu tim, maka dengan sendirinya dapat memperbaiki hubungan diantara para siswa dari latar belakang etnis dan kemampuan, mengembangkan keterampilan-keterampilan proses dan pemecahan masalah.

Jadi inti dari tujuan pembelajaran kooperatif adalah untuk meningkatkan partisipasi siswa, memfasilitasi siswa, dan memberikan kesempatan pada siswa untuk berinteraksi dan belajar bersama-sama siswa lainnya.

### 2.1.13.3 Prinsip dasar dan ciri-ciri model pembelajaran kooperatif

Pembelajaran kooperatif memiliki prinsip dasar dalam pembelajarannya.

Prinsip dasar tersebut antara lain sebagai berikut :

- 1) Setiap anggota kelompok bertanggungjawab atas segala sesuatu yang dikerjakan dalam kelompoknya dan berpikir bahwa semua anggota kelompok memiliki tujuan yang sama.
- 2) Dalam kelompok terdapat pembagian tugas secara merata dan dilakukan evaluasi setelahnya.
- 3) Saling membagi kepemimpinan antar anggota kelompok untuk belajar bersama selama pembelajaran.
- 4) Setiap anggota kelompok bertanggungjawab atas semua pekerjaan kelompok.

Model pembelajaran kooperatif juga mempunyai ciri dalam pembelajarannya.

Ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa dalam kelompok bekerja sama menyelesaikan materi belajar sesuai kompetensi dasar yang akan dicapai.
- 2) Kelompok dibentuk secara heterogen.
- 3) Penghargaan lebih diberikan kepada kelompok, bukan kepada individu.

Pada model pembelajaran kooperatif memang ditonjolkan pada diskusi dan kerjasama dalam kelompok. Kelompok dibentuk secara heterogen sehingga siswa dapat berkomunikasi, saling berbagi ilmu, saling menyampaikan pendapat, dan saling menghargai pendapat teman sekelompoknya. Jadi pada dasarnya model pembelajaran kooperatif adalah untuk melatih siswa agar dapat saling berkomunikasi dan berinteraksi dalam satu kelompok untuk menyelesaikan sebuah permasalahan melalui diskusi.

#### **2.1.14 Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Lari Estafet**

Pada dasarnya lari estafet adalah salah satu nomor dalam cabang atletik beregu dan model kooperatif adalah model pembelajaran yang mengelompokkan siswanya dalam sebuah kelompok heterogen berjumlah 4-6 orang. Secara tidak langsung dalam lari estafet sudah terbentuk sebuah kelompok-kelompok kecil. Hal ini sesuai dengan model pembelajaran kooperatif yang memang mengelompokkan siswa dalam 1 kelompok dan mempunyai tujuan yang sama.

Dalam lari estafet, setiap pelari mempunyai tanggung jawab masing-masing dan juga pembagian tugas yang merata yaitu membawa tongkat agar jangan sampai jatuh pada saat lari tapi tetap memiliki tujuan yang sama yaitu membawa tongkat dari garis start sampai ke garis finish. Jadi pada intinya dalam lari estafet bukan kepentingan individu yang ditonjolkan tapi kepentingan kelompok yang diutamakan. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar dan ciri-ciri model pembelajaran kooperatif yang mengedepankan diskusi dan kerjasama dalam kelompok.

Namun tidak menutup kemungkinan antar saling kelompok akan terjadi saling interaksi dan diskusi. Hal ini berlaku pada pelari pertama dari masing-masing kelompok, begitu juga pada pelari kedua, ketiga, dan keempat. Bisa saja pada saat menunggu pelari dari tiap-tiap kelompoknya memberikan tongkat terjadi komunikasi antar kelompok, jadi tidak hanya dalam satu kelompok bisa terjadi komunikasi tapi antar kelompok juga bisa terjadi adanya interaksi.

#### **2.1.15 Kerangka Berfikir**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Karenanya

pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif. Materi pembelajaran pendidikan jasmani meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas (*outdoor education*), dan kesehatan.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh pendekatan pembelajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani secara langsung lebih efektif jika tujuan pembelajaran adalah agar siswa mempelajari materi yang khusus. Permasalahan yang sering dihadapi pada waktu pembelajaran adalah terutama dalam hal metode pembelajarannya yang mungkin kurang menyenangkan, sehingga kurang menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Metode pembelajaran merupakan perencanaan yang berisi keputusan langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dijadikan panduan dalam pembelajaran, sehingga

tujuan pembelajaran itu dapat tercapai, dan dalam model pembelajaran terdapat tujuan, metode, strategi, dan langkah-langkah pembelajaran serta evaluasi.

Kurangnya minat siswa dalam pembelajaran atletik terutama lari estafet, membuat peneliti ingin menggunakan metode pembelajaran dengan metode kooperatif. Diharapkan dengan penggunaan metode kooperatif ini akan menggugah minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari estafet, karena pada dasarnya metode kooperatif ini mengelompokkan siswa menjadi beberapa kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif dengan struktur kelompok heterogen. Metode pembelajaran yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya yaitu menerapkan pembelajaran dengan metode kooperatif. Metode pembelajaran kooperatif sebagai model belajar sehingga diharapkan terciptanya suasana pembelajaran yang menyenangkan, membuat anak lebih aktif bergerak dan adanya minat belajar yang tinggi pada siswa ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Sehingga diharapkan dengan model pembelajaran kooperatif ini hasil belajar siswa akan meningkat.

## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka dapat dirumuskan sebuah hipotesis terhadap penelitian sebagai berikut : “Dengan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari estafet pada siswa kelas VI SDN 01 Kalirejo Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016”.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran lari estafet dengan menggunakan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VI SDN 01 Kalirejo Tahun Pelajaran 2015/2016. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran lari estafet dan imbasnya ada pada peningkatan hasil belajar siswa yang meliputi beberapa aspek, seperti aspek afektif, kognitif, dan psikomotor.

Dari data awal hanya 10 siswa yang tuntas atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 34,5%. Setelah diadakan penelitian tindakan kelas yang meliputi 2 siklus, pada siklus I jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan yaitu sebanyak 15 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 52,0%, ini berarti ada peningkatan sebesar 17,5% dari data awal. Sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 28 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 96,5%, sehingga ada peningkatan sebesar 44,5% dari siklus I. Ini berarti ada peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II.

Model pembelajaran dengan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil pembelajaran karena pembelajaran dengan metode kooperatif ini lebih menyenangkan, siswa juga diajarkan untuk selalu bekerjasama mengatasi permasalahan, sehingga minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran lebih tinggi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Siswa diharapkan untuk meningkatkan semangat belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal.
- 2) Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam pengelolaan kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya dan juga guru diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih efektif, efisien, dan juga menyenangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno dan R. Syaifullah D.Sihombing. 2010. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Damiri. 2014. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Depan Menggunakan Sudut 10 dan 5 Derajat pada Bidang Miring Bagi Siswa Kelas IV SDN 03 Tlogopakis Kecamatan Petungkriyono Kabupaten Pekalongan Tahun 2013/2014*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta
- Edy Sih Mitranto dan Slamet. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Percetakan UNNES.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Khomsin. 2008. *Atletik 2 Dasar-dasar Pembelajaran Atletik, Lompat Jangkit, Lari Gawang, Lempar Lembing, Lompat Tinggi, Lempar Cakram, Lari Estafet, Jalan Cepat, dan Peraturan Perlombaan*. Semarang: UNNES Press.
- Sugiyanto. 2007. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. 2003. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. DEPDIKNAS.