

# MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PERMAINAN SIMPAN KELERENG MENGGUNAKAN MODEL KOOPERATIF TIPE TGT

<sup>1</sup> Jeni Ginanjar (email: ginanjarjeni99@gmail.com)

<sup>2</sup> Tatang Muhtar (email: tatangmuhtar@upi.edu.)

<sup>3</sup> Dinar Dinangsit (email: dinardinangsitdd4@gmail.com)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurahman No. 211 Sumedang

## ABSTRAK

Berdasarkan observasi dilapangan, hasil tes kemampuan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan simpan kelereng dengan model kooperatif tipe TGT pada siswa kelas V SDN Tanjungjaya masih kurang maksimal. Hasil data awal diketahui dari 28 siswa, hanya 10 siswa (24,50%) tuntas. Perencanaan Pembelajaran siklus I 68%, siklus II 80,40%, dan siklus III 96,40%, melebihi target 90%. Hasil kinerja guru siklus I 65%, siklus II 79,60%, siklus III 96,25%, mencapai target 90%. Aktivitas siswa siklus I 28,60%, siklus II 71,40%, dan siklus III 96,40%, telah mencapai target 90%. Hasil belajar siswa pada siklus I mendapat kategori tuntas 57,10%, siklus II 82,10%, dan pada siklus III meningkat 96,40%, dari keseluruhan 28 siswa dan telah mencapai bahkan melebihi target 90%. Dengan demikian bahwa gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan simpan kelereng menggunakan model kooperatif tipe TGT mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.

**Kata Kunci:** Lari Jarak Pendek, Simpan Kelereng, TGT

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan untuk melakukan suatu perubahan, perubahan disini bukan saja aspek kognitif saja melainkan perubahan perilaku. Oleh karena itu pendidikan bukan saja transfer of knowledge tetapi transfer of values (J. Julia, 2017; Supriyadi, 2016a, 2016b). Banyak nilai-nilai yang penting untuk ditanamkan salah satunya adalah nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan dalam pembelajaran (Supriyadi, 2016a). begitu juga dalam pembelajaran penjas dan olah raga nilai-nilai pengalaman sangat penting diberikan kepada peserta didik oleh karena itu Pendidikan Jasmani di Sekolah mempunyai fungsi penting untuk memberikan kesempatan seluas-luasnya terhadap siswa terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar, aktivitas Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang dilakukan secara terstruktur, artinya Pendidikan Jasmani tidak bisa dipisahkan dari sistem pendidikan yang memiliki tujuan untuk pertumbuhan serta perkembangan sosial, emosional dan jasmani yang sesuai dengan upaya mengembangkan dan membentuk kemampuan gerak dasar, menanamkan sikap, nilai, dan membiasakan hidup sehat. Pendidikan Jasmani adalah proses mendidik melalui aktivitas atau kegiatan jasmani secara terpilih sebagai medium untuk membina, sekaligus membentuk kepribadian individu sepenuhnya yang mencakup perkembangan organik, koordinasi neuro-muskuler, intelektual, emosional, sosial dan moral spritual (Arifin, 2011, hal. 3). Artinya selain dididik dan belajar, melalui gerak untuk mencapai suatu tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani, diajarkan agar mampu bergerak dan bersosialisasi dengan baik untuk membentuk sikap yang baik ketika berada di dalam lingkungan yang lebih luas. Tujuannya untuk membantu agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia yang sepenuhnya (Abdillah, 2015). Pendidikan Jasmani ialah suatu alat membina anak muda agar kelak mampu membuat keputusan terbaik mengenai aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya (Lutan, 2001, hal.

17). Berkenaan dengan tujuan Pendidikan Jasmani, bahwa secara sederhana Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk (Rosdiani, 2012, hal. 34):

1. Mengembangkan pengetahuan serta keterampilan berkaitan dengan aktivitas, estetika, dan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri serta kemampuan menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong antisipasinya dalam aktivitas jasmani.
3. Memperoleh serta mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi aktivitas jasmani melalui kelompok atau perorangan
5. Dapat mengembangkan keterampilan sosial
6. Menikmati kesenangan dalam keriang, termasuk permainan dan olahraga

Dengan demikian melalui Pendidikan Jasmani siswa dapat mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang diharapkan. Hal tersebut dilakukan dengan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tentang pentingnya Pendidikan Jasmani, sehingga kehidupan lebih bisa bermakna untuk kehidupan yang sehat dan lebih baik.

Tubuh yang tumbuh makin tinggi dan makin besar dapat meningkatkan kemampuan fisiknya. Ketika pembelajaran yang dilakukan tidak sesuai, maka penghambatan yang akan terjadi terhadap potensi gerak dan keterampilan anak akan menurun. Desmita (Rukmana, 2012, hal. 53) perkembangan umum anak usia Sekolah Dasar merupakan periode pertumbuhan fisik yang lambat dan relatif seragam sampai mulai terjadi perubahan-perubahan pubertas. Maka seorang guru harus lebih memahami dimana posisi atau pembelajaran yang harus dilakukan sesuai dengan usia dan situasi perkembangan anak. Keterampilan guru saat menyiapkan materi dan menentukan materi yang sesuai bagi anak sangatlah penting. Guru harus mencermati tingkat, pola, dan kemampuan seorang anak sebelum melaksanakan suatu pembelajaran. Pada masa sekolah, anak seringkali membandingkan dirinya dengan teman-temannya, oleh sebab itu, anak lebih mudah dihindangi ketakutan akan kegagalan dan rasa cemas sehingga timbul rasa rendah diri dan terkadang tidak berani menghadapi hal-hal yang dihadapinya (Ibrahim, 2001, hal. 6). Atletik merupakan kegiatan yang sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar. Lari jarak pendek (Muhtar & Irawati, Atletik, 2009, hal. 14) adalah lari dimana seorang atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan secepat mungkin. Hal yang perlu dikuasai oleh seorang atlet lari jarak pendek diantaranya (Muhtar, Atletik, 2011, hal. 14).

1. Berlari menggunakan ujung kaki
2. Tubuh condong ke depan
3. Lengan ditekuk 90° dan di ayun ke arah lari
4. Tangan dan otot muka dilemaskan

5. Masing-masing kaki diluruskan dan paha kaki yang memimpin diangkat horizontal

Bermain adalah kegiatan yang sangat disenangi anak (Saputra, 2001, hal. 6). Dengan bermain anak lebih bisa menikmati atau anak sedang berada diduniannya sendiri. Ketika pembelajaran dikemas melalui permainan, maka hasil yang didapatkan akan melebihi ketika pembelajaran hanya dikemas seperti biasa atau formal. Pembelajaran yang dikemas melalui permainan dapat meningkatkan antusias dan minat anak untuk mengikuti pembelajaran. Dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, selain menggunakan atau mengemas pembelajaran menggunakan permainan, guru pun diharapkan menggunakan model, agar siswa bisa lebih antusias. Model pembelajaran tipe TGT adalah salah satu model *Cooperative Learning* adalah suatu model pembelajaran yang menekankan pada suatu kegiatan belajar secara berkelompok (Suherman, 2016). Menurut Slavina (Suherman, 2016), penerapan model kooperatif tipe TGT dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi siswa serta interaksi pembelajaran yang positif diantara para siswa. Oleh sebab itu, ketika pembelajaran dikemas menggunakan model TGT, siswa lebih bisa terangsang dalam setiap aktivitas pembelajaran khususnya gerak dasar lari jarak pendek. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dilapangan pada tanggal 22 Febuari 2017 terhadap gerak dasar lari jarak pendek, dalam pembelajaran atletik siswa kelas V SDN Tanjungjaya, Kecamatan Cisitu, Kabupaten Sumedang, dari 28 siswa yang mampu mencapai KKM hanyalah 10 siswa atau sekitar 34,50%, selebihnya 18 siswa atau sekitar 65,50% belum tuntas. Sehingga belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditentukan yaitu 75. Dari data tersebut menjadikan alasan pemilihan subjek penelitian dimana keberhasilan proses pembelajaran masih jauh dari target 90% dari jumlah keseluruhan siswa.

Hasil observasi permasalahan yang ditemukan, siswa sekolah dasar pada umumnya belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek, merasa belum siap, tidak percaya dan kurang memahami atau mengetahui gerak dasar lari jarak pendek. Biasanya dialami anak yang kurang menyenangi olahraga, apalagi siswa putri, metode pembelajaran yang kurang begitu efektif adalah faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan siswa dalam pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lari jarak pendek. Selain itu, seorang guru jarang menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan siswanya. Hal ini sangat penting diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama pada anak pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk memberi pembelajaran terhadap siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru agar berkreaitivitas sehingga tujuan pembelajaran tercapai dengan baik. Tujuan dalam hal ini penelitian terdorong mengetahui kemampuan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan simpan kelereng menggunakan model TGT, yaitu

1. Untuk mengetahui bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan dikemas melalui permainan simpan kelereng menggunakan model TGT.

2. Untuk mengetahui bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada permainan simpan kelereng menggunakan model TGT.
3. Untuk mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada permainan simpan kelereng menggunakan model TGT.
4. Untuk mengetahui bagaimana hasil belajar dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada permainan simpan kelereng menggunakan model TGT

## **METODE PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Metode ini digunakan sebab adanya permasalahan proses pembelajaran untuk selanjutnya dicarikan solusi agar terjadi peningkatan hasil belajar. Sebagaimana dijelaskan oleh Hopkins (Wiriaatmadja, 2005, hal. 11) PTK (Penelitian Tindakan Kelas) merupakan suatu penelitian dengan mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri atau suatu usaha seseorang memahami apa yang sedang terjadi sebari terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan. Menurut Kasbolah (Muhtar & Winaya, 2016) PTK adalah upaya kolaboratif antara guru dan siswa-siswanya, yaitu satu kesatuan kerja sama dengan perspektif berbeda.

### **Desain Penelitian**

Dengan mengacu pada model Spiral Kemmis dan Mc taggart dengan empat tahapan yaitu: tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Peneliti mengadakan perencanaan kembali untuk siklus selanjutnya. Siklus yang direncanakan dan dilaksanakan menggunakan tiga siklus.

Berikut ini merupakan penjelasan komponen penelitian menurut Suherman (Sumarno, 2016) yaitu:

1. Rencana: apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau perubahan perilaku dan sikap sebagai solusi.
2. Tindakan: tindakan apa yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan
3. Observasi: mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan atau dikenakan terhadap siswa
4. Refleksi: peneliti mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria

### **Waktu Penelitian**

Pelaksanaan tindakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan simpan kelereng menggunakan model kooperatif tipe TGT di SDN Tanjungjaya pada kelas V diperkirakan memerlukan waktu sekitar lima bulan terhitung dari bulan Februari 2017 sampai Juni 2017.

### **Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian, dilaksanakan di SDN Tanjungjaya, Kecamatan Cisitu, Kabupaten Sumedang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada adanya permasalahan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, khususnya pada siswa kelas V. Selain itu lokasi SDN Tanjungjaya strategis dengan domisili peneliti, karena SDN Tanjungjaya, Kecamatan Cisitu, Kabupaten Sumedang adalah tempat peneliti ditempatkan untuk mengikuti Program Pengalaman Lapangan (PPL).

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN Tanjungjaya tahun ajaran 2016/2017. Jumlah siswa sebanyak 28 yang orang terdiri dari siswa laki-laki 14 orang dan siswa perempuan 14 orang.

### Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini adalah teknik pengolahan menggunakan data kualitatif yaitu pengolahan data dilakukan ketika pelaksanaan refleksi dari setiap siklus pemerolehannya, berdasarkan setiap tindakan. Pengolahan data dilakukan ketika data telah terkumpul yang diperoleh dari keseluruhan instrumen penelitian hasil observasi, catatan lapangan, wawancara, tes praktek dan data hasil dibaca, dipelajari dan ditelaah.

### Analisis Data

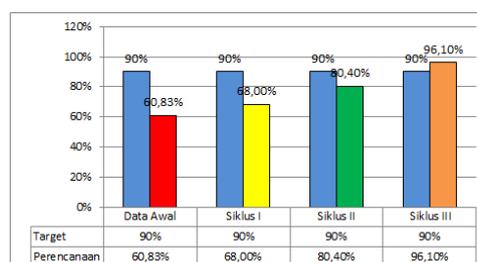
Analisis data penelitian ini dilakukan setelah pengumpulan data serta pengolahan data dalam periode tertentu, dengan menelaah atau menganalisis data, baik dari observasi, wawancara, maupun tes hasil belajar siswa, berkaitan dengan tingkat kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan simpan kelereng menggunakan model TGT.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari pembelajaran gerak dasar melalui permainan simpan kelereng menggunakan model TGT, dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek. Dengan siswa berjumlah 28 siswa, laki-laki 14 siswa dan perempuan 14 siswa. Pada siklus I, siswa dibagi menjadi 4 kelompok dengan jumlah setiap kelompok 7 siswa, kelereng yang digunakan 3 butir dengan jarak 30 meter. Siklus II, siswa dibagi menjadi 5 kelompok dengan setiap kelompok terdiri dari 5 dan 6 siswa, kelereng yang digunakan 3 butir dengan jarak 40 meter. Siklus III, siswa dibagi menjadi 7 kelompok, setiap kelompok beranggotakan 4 siswa, kelereng yang digunakan 4 butir dengan jarak 40 meter.

### 1. Diagram Perencanaan Pembelajaran

Berikut persentase perencanaan pembelajaran siklus I, II, dan III digambarkan dalam diagram berikut ini.

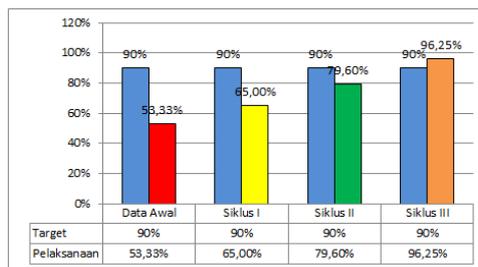


**Diagram 1:** Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran Setiap Siklus

Berdasarkan diagram 1, pada data awal perencanaan kinerja guru 60,83%, pada siklus I baru mencapai 68%, siklus II mengalami peningkatan 80,40%, dan pada siklus III 96,40%, sehingga pada siklus III tercapai pada target.

## 2. Diagram Pelaksanaan Kinerja Guru

Dapat dilihat dari pelaksanaan kinerja guru mengalami peningkatan di setiap siklusnya, berikut persentase siklus I, II, dan III digambarkan dalam diagram berikut ini.

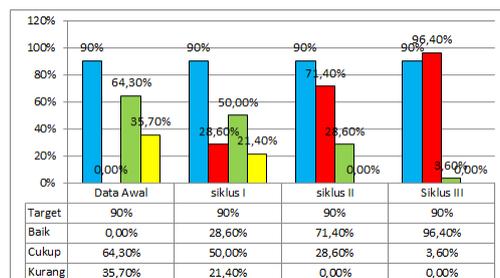


**Diagram 2:** Hasil Penilaian kinerja Guru Setiap Siklus

Berdasarkan diagram 2, data awal observasi hasil pelaksanaan kinerja guru 53,33%. Pada siklus I mengalami peningkatan 65%, siklus II 79,60%, dan pada siklus III 96,25% dengan demikian target sudah tercapai.

## 3. Diagram Aktivitas Siswa

Hasil observasi, aktivitas siswa pembelajaran siklus I, siklus II, serta siklus III terlihat adanya kenaikan aktivitas siswa. Berikut ini aktivitas siswa siklus I, II, dan III digambarkan dalam diagram.



**Diagram 3:** Hasil Aktivitas Siswa Setiap Siklus

Hasil analisis tentang aktivitas siswa yaitu data awal siswa kategori baik 0%, kategori cukup 64,30%, dan kategori kurang 35,70%. Siklus I kategori baik mencapai 28,60%, kategori cukup 50%, dan kategori kurang 21,40%. Siklus II, peningkatan kategori baik 71,40%, kategori cukup 28,60% dan kategori kurang 0%. Siklus III kategori baik mencapai 96,40%, kategori cukup 3,60%, dan kategori kurang 0%. Dengan hasil tersebut maka dinyatakan tuntas atau memenuhi target 90%.

#### 4. Diagram Hasil Belajar Siswa

Akan dijelaskan hasil belajar siswa pada siklus I, II, dan III, berikut diagram setiap siklus dapat dilihat sebagai berikut.

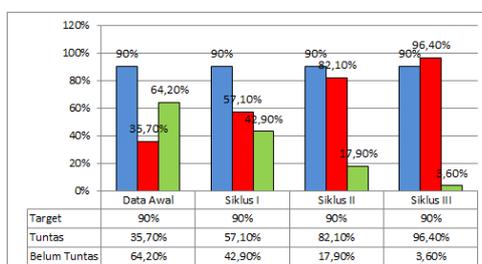


Diagram 4: Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus

Pada hasil belajar pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan simpan kelereng menggunakan model TGT pada data awal mendapatkan persentase siswa tuntas 35,70% dan yang belum tuntas 64,20%. Siklus I, mendapatkan nilai tuntas 57,10%, dan tidak tuntas 42,90%. Siklus II, siswa tuntas 82,10%, dan siswa tidak tuntas 17,90% dan pada siklus III siswa tuntas 96,40% dan siswa tidak tuntas hanya 3,60%. Sehingga pada siklus III sudah sesuai bahkan melebihi target 90%.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan akan lebih sangat menyenangkan apabila dalam pembelajaran tersebut terdapat permainan-permainan, model serta media pembelajaran yang sangat bervariasi. Penempatan pemilihan model ataupun media, dapat mengembangkan kemampuan siswa menjadi lebih meningkat. Penyampaian yang tidak hanya berupa komando akan lebih efektif diterapkan khususnya di Sekolah Dasar yang tingkat karakter siswanya lebih senang bermain.

Bermain adalah suatu kegiatan menyenangkan, dilakukan seseorang dan membuat hari menjadi senang dan gembira. Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan (Saputra, 2001, hal. 6). Oleh sebab itu, pembelajaran yang dikemas melalui permainan akan meningkatkan kegembiraan dan antusias bagi siswa mengikuti pembelajaran. Permainan merupakan suatu alat bagi anak untuk menjelajahi dunia, dari apa yang tidak dikenal sampai diketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuat sampai mampu melakukan (Pebriadi, 2015).

Pembelajaran kooperatif merujuk kepada berbagai macam metode pengajaran dimana para siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk saling membantu satu sama lainnya dalam mempelajari materi pembelajaran. Menurut Yudha (Safari, 2015, hal. 65), pembelajaran kooperatif adalah bentuk strategi pembelajaran yang berfungsi menggali serta membagi-bagi ide pada anak, strategi pembelajaran ini mendorong seorang anak melakukan kegiatan dalam fungsi kerja yang sama dan sikap tanggung jawab kepada teman satu kelompoknya serta sikap tanggung jawab dengan dirinya. Model kooperatif tipe TGT.

Penerapan permainan simpan kelereng banyak memiliki manfaat dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa SD (Sekolah Dasar). Manfaat yang bisa diambil dari permainan simpan kelereng adalah dapat meningkatkan kemampuan siswa dan mengatasi kejenuhan dan kesulitan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, serta dapat memotivasi siswa untuk lebih bersemangat mengikuti pembelajaran. Pembelajaran simpan kelereng menjadikan siswa lebih antusias karena kelereng adalah suatu media yang disenangi anak.

TGT (*Teams Game Tournament*) merangsang siswa agar lebih aktif dan bersemangat saat melakukan pembelajaran serta nilai-nilai yang tersirat di dalamnya seperti: disiplin, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, semangat dan sebagainya. Dengan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan model TGT, maka pembelajaran akan lebih berkembang dan menyenangkan. Model TGT menjadikan anak lebih menikmati dan berusaha semaksimal mungkin untuk menjadi yang terbaik. Penerapan model TGT dalam permainan simpan kelereng sangat cocok digunakan untuk melatih gerak dasar lari jarak pendek yang terdiri dari gerak dasar gerakan kaki, gerakan tangan, posisi tubuh dan pandangan pada saat melakukan gerak dasar lari jarak pendek.

## **SIMPULAN**

Kegiatan data awal tahap perencanaan pembelajaran mencapai 60,83%. Siklus I kinerja guru tahap pelaksanaan pembelajaran diperoleh persentase indikator mencapai 68% dimana hasil tersebut masih jauh dari target. Pada siklus II 80,40% perlu diadakan perbaikan siklus selanjutnya. Siklus III hasil persentase keseluruhan perencanaan pembelajaran mencapai 96,40 dan telah melebihi target yang direncanakan 90%. Pelaksanaan kinerja guru data awal mencapai 53,33%. Siklus I hasil persentase diperoleh 65%. Siklus II mencapai persentase 79,60% masih perlu diadakan perbaikan siklus selanjutnya. Siklus III mencapai 96,25% mencapai target 90%. Data awal aktivitas siswa mendapatkan kualifikasi baik belum ditemukan 0%, mendapatkan kualifikasi cukup 18 siswa atau 64,30%, sedangkan siswa yang kualifikasi kurang 10 siswa atau 35,70%. Siklus I aktivitas siswa kualifikasi baik 8 siswa (28,60%), kualifikasi cukup 14 siswa (50%), sedangkan kualifikasi kurang 6 siswa (21,40%). Siklus II kualifikasi baik 20 siswa (71,40%), kualifikasi cukup 8 siswa (28,60%), sedangkan kualifikasi kurang tidak ditemukan (0%). Pada siklus III, kualifikasi siswa baik 27 siswa (96,40%), kualifikasi siswa cukup 1 siswa (3,60%), dan tidak ditemukan siswa berkualifikasi kurang. Terjadi peningkatan hasil belajar siswa dimulai dari data awal, siklus I, siklus II, dan siklus III. Data awal hasil belajar siswa kategori tuntas 10 siswa (34,50%), dan kategori belum tuntas 18 siswa (65,50%). Siklus I siswa kategori tuntas 16 siswa (57,10%), sedangkan kategori belum tuntas 12 siswa (42,90%). Siklus II siswa kategori tuntas 23 siswa (82,10%), kategori tidak tuntas 5 siswa (17,90%). Siklus III, siswa yang mendapatkan kategori tuntas 27 siswa (96,40%), kategori belum tuntas 1 siswa (3,60%), dan telah memenuhi, bahkan melampaui target (90%). Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan simpan kelereng menggunakan model kooperatif tipe

TGT merupakan pengembangan alat, media, dan model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Penelitian ini bermanfaat guna memberi masukan dalam pelaksanaan pembelajaran dan memberikan motivasi bagi siswa, guru, peneliti, serta lembaga terkait, agar pembelajaran lebih meningkat dan variatif. Diharapkan siswa dapat meningkat minat dan motivasi terhadap pembelajaran, serta pengemasan pembelajaran yang dilakukan guru bisa lebih variatif dan menyenangkan serta penelitian ini juga menjadi sarana untuk peneliti lain sebagai rujukan dalam suatu proses pembelajaran, Meningkatkan pemahaman dari disiplin ilmu yang telah dipelajari serta dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut dan memahami pentingnya pengemasan suatu pembelajaran melalui sebuah permainan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan modifikasi pembelajaran terutama melalui sebuah permainan. Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bermfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani.

## REFERENSI

- Abdillah, G. (2015). Meningkatkan Gerak Dasar Lari Gawang Pada Pembelajaran Atletik Melalui Media Kardus. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 6, 9-16.
- Arifin, M. R. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Ibrahim, R. (2001). *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.
- Lutan, R. (2001). *Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhtar, T. (2011). *Atletik*. Sumedang: CV. Bintang Wali Artika.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). *Atletik*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muhtar, T., & Winaya, H. (2016). Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan melewati Pertahanan Musuh. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 7, 59-65.
- Pebriadi, P. (2015). Meningkatkan Pembelajaran lari Jarak Pendek Melalui Permainan Warna-warni. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 6, 39-43.
- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rukmana, A. (2012). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Sumedang: UPI Kampus Sumedang.
- Safari, I. (2015). *Model Pembelajaran Kooperatif Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warli Artikel.

- Saputra, M. Y. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan)*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperati Tipe Jigsaw dan TGT (Teams Games Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial dan Keterampilan Bermain Bola Voli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1, 1-8.
- Sumarno, T. (2016). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Chest Pass Bola Basket Melalui Permainan Kucing Bola. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 7, 66-74.
- Wiriaatmadja, R. (2005). *Model Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- J. Julia, T. S. (2017). The Implementation of Character Education at Senior High School. In *Global Conference on Teaching, Assessment, and Learning in Education (GC-TALE 2017)* (pp. 1–6). Bali.
- Supriyadi, T. (2016a). Model Pembelajaran Internalisasi Iman Dan Taqwa Dalam Pembelajaran Pai Untuk Usia Sekolah Dasar. *Mimbar Sekolah Dasar*, 3(2), 191–208.
- Supriyadi, T. (2016b). Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi Sebagai Solusi Membangun Manusia Yang Siap Menghadapi Era Masyarakat Ekonomi Asean (Mea). In *Revitalizing Human Resource Development And Observing The Position Of Language Culture And Tourism In Asean Economic Society Era* (pp. 146–159). Sumedang: STBA Sebelas April.