

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR MEMBERI DAN  
MENERIMA TONGKAT *ESTAFET* MELALUI MODIFIKASI  
JARAK 20 METER PADA SISWA KELAS IV SDN  
NO. 3 TONDO KECAMATAN SIRENJA**

**Mamat  
Addriana Bulu Baan  
Marhadi**

Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo  
Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250  
Palu Sulawesi Tengah

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dasar memberi dan menerima tongkat estafet siswa kelas IV SDN No. 3 Tondo melalui modifikasi jarak. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini terdiri dari dua siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas empat komponen, yaitu (1) perencanaan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi; dan (4) refleksi. Data yang terkumpul dalam penelitian ini berupa data numeric (angka) maka menggunakan teknik statistik deskriptif dengan analisis deskriptif prosentase. Data yang terkumpul dikelompokkan berdasarkan nomor pertanyaan dan alternatif jawaban.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet melalui metode modifikasi jarak pada siswa IV SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala. Peningkatan yang cukup berarti yakni rata-rata hasil belajar siklus I sebesar 72,25% naik menjadi 79,55% pada siklus II atau naik sebesar 7,30%. Akan halnya pada ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 65% pada Siklus I meningkat menjadi 95% pada siklus II atau mengalami peningkatan sebesar 30%. Artinya bahwa hasil yang diperoleh tersebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebagaimana yang telah ditetapkan pada indikator penelitian ini yaitu sebesar 75%. Kesimpulan penelitian ini adalah melalui metode modifikasi jarak dapat meningkatkan keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet pada siswa kelas IV SDN No. 3 Tondo kecamatan sirenja. Berdasarkan hal tersebut dapat disarankan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menggunakan metode konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif, seperti mengajar melalui modifikasi jarak, khususnya dalam pembelajaran lari estafet pada siswa kelas IV SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten donggala.

**Kata Kunci:** Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat *Estafet*, Modifikasi Jarak

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk waku serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa (UU RI No. 20, Tahun 2003). Berdasarkan fungsi pendidikan Nasional tersebut, maka peran guru menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Dengan kata lain, guru memiliki tanggungjawab dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, efektif, dan menyenangkan bagi peserta didik.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar sangatlah penting sebagai dasar pendidikan anak ke tingkat yang lebih tinggi. Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah dasar tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Penerapan pendekatan pembelajaran yang kurang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran.

Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa modifikasi media pembelajaran sangat jarang dilakukan oleh guru ketika melaksanakan pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional, model pembelajaran masih berpusat pada guru.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan pembelajaran itu sendiri. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.

Siswa Sekolah Dasar pada umumnya sangat menyenangi mata pelajaran Penjaskes salah satunya materi lomba lari estafet, akan tetapi masih ada sebagian siswa yang kurang antusias pada pembelajaran tersebut, terutama siswa perempuan. Siswa perempuan kurang tertarik dengan lari karena takut merasa sakit ketika jatuh.

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

Permasalahan guru dalam memilih metode mengajar, kaitannya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya materi pokok lari estafet, tidaklah mudah untuk diterapkan atau dipilih begitu saja. Karena siswa akan merasa takut dan kurang menyukai materi pokok lari estafet, dan ini menjadi hambatan dan permasalahan yang dialami oleh guru dalam mengajar. Hal ini terlihat dari pengalaman penulis bahwa siswa masih kesulitan dalam memahami konsep dan penguasaan terhadap teknik dasar lari estafet dan guru-guru juga juga kesulitan dalam menanamkan konsep dan penguasaan teknik dasar lari estafet pada siswa sehingga berakibat pada rendahnya hasil belajar siswa.

Fakta di lapangan menyebutkan bahwa, masih banyak siswa yang salah dalam gerakan memberi dan menerima tongkat pada cabang olahraga lari estafet. Sebagian siswa masih belum memahami cara memberi dan menerima tongkat estafet dengan benar, sehingga akan menimbulkan rasa bosan pada cabang olahraga lari estafet tersebut, sehingga mereka enggan untuk berlatih gerakan memberi dan menerima tongkat estafet, sehingga hasil belajar siswa kurang maksimal.

Hasil belajar siswa siswa kelas IV SDN No. 3 TONDO Kecamatan Sirenja, masih rendah, terbukti, hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 20 siswa yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 12siswa perempuan, hanya 5 siswa (25%) yang telah dapat melakukan gerak dasar memberi dan menerima tongkat estafet dengan baik dan benar dan sisanya 15 siswa (75%) masih belum menguasai gerakan tersebut dengan baik dan benar. Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa. Hal tersebut menunjukkan adanya suatu permasalahan yang harus dicari jalan keluarnya. Oleh karena itu, perlu dilakukan semacam tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet pada siswa kelas IV SDN No. 3 TONDO Kecamatan Sirenja.

Tindakan tersebut adalah upaya meningkatkan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet melalui modifikasi jarak 20 meter pada siswa kelas IV SDN No. 3 Tondo kecamatan Sirenja. Penggunaan modifikasi jarak

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

20 diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet pada siswa SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja.

Alasan penggunaan modifikasi jarak tersebut adalah untuk mengatasi rendahnya penguasaan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet. Dengan modifikasi jarak ini siswa akan dengan mudah mengikuti pembelajaran keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet, karena keaktifan siswa akan dikembangkan sehingga pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru.

Dari penjelasan di atas, jelas bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, khususnya dalam mengajar lari sambung (estafet) kepada siswa SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja, guru hendaknya menggunakan metode mengajar yang tepat, agar hambatan dan permasalahan di atas dapat teratasi. Masalah metode mengajar, Pasaribu (1982:13), dalam bukunya proses belajar mengajar mengatakan bahwa : “Metode ialah cara sistimatik yang digunakan untuk mencapai tujuan”.

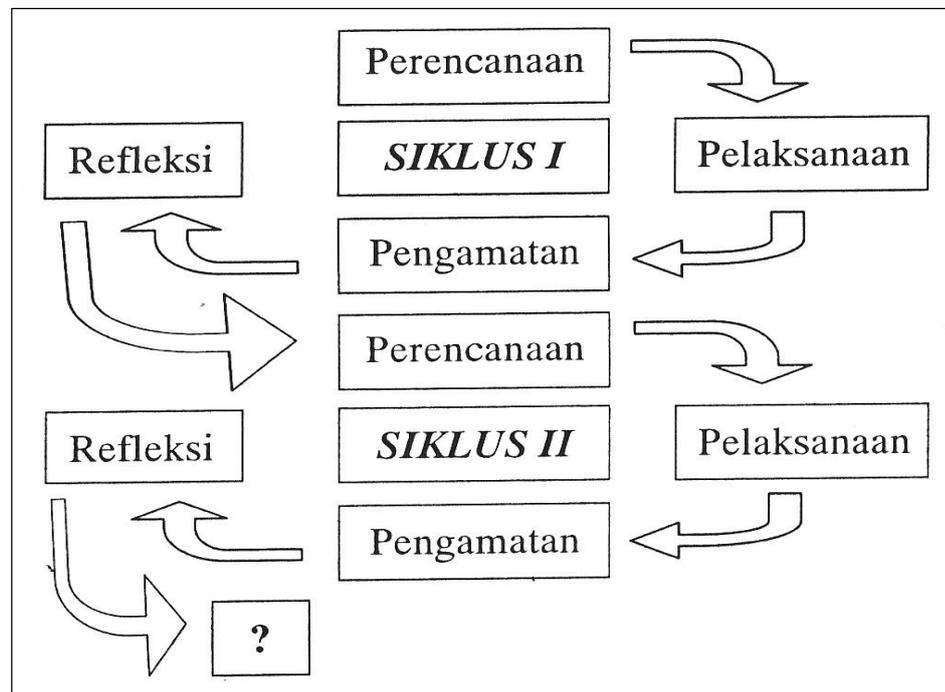
**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini terdiri dari dua siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas empat komponen, yaitu (1) perencanaan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi; dan (4) refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten donggala sejumlah 20 siswa, terbagi menjadi laki-laki 8 anak dan perempuan 12 anak. Terpilihnya kelas IV didasarkan pada hasil observasi awal sebelum tindakan penelitian dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan rata-rata baru 54,50%, artinya belum mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan dalam kurikulum SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja sebesar 75% ketuntasan secara klasikal.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten donggala. Penelitian berlangsung sebanyak 4 kali pertemuan, dimana 2 kali pertemuan pada siklus I dan 2 kali pertemuan pada siklus II. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan di halaman SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala.

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

Dalam penelitian Tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari 1) Perencanaan, 2) Pelaksanaan, Tindakan, 3) Observasi, Dan 4) Refleksi.



Gambar 1 : Rancangan Penelitian  
Sumber : Arikunto (2009:16)

## HASIL PENELITIAN

### Siklus I

Kegiatan penelitian ini mengikuti skema PTK. Kegiatan berlangsung dalam beberapa siklus tergantung kebutuhan. Dalam satu siklus terdapat empat komponen kegiatan, yaitu:

#### a) Perencanaan tindakan

Sebelum pelaksanaan tindakan berupa penerapan pembelajaran, maka peneliti melakukan berbagai persiapan yang meliputi:

- (1) Meminta izin kepada Kepala Sekolah berkaitan dengan pelaksanaan penelitian dan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini.
- (2) Melakukan observasi awal terhadap subjek penelitian, dengan tujuan memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan siswa.
- (3) Menyiapkan perangkat pembelajaran (RPP)

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

- (4) Menetapkan rekan sejawat sebagai pengamat.
- (5) Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tindakan kelas serta fasilitas lain.
- (6) Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi.

b) Pelaksanaan tindakan

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru IV SDN No. 3 Tondo. Pada tahap pelaksanaan ini peneliti bertindak selaku guru memberikan pembelajaran menggunakan latihan memberi dan menerima tongkat estafet melalui modifikasi jarak sesuai skenario pembelajaran pada RPP yang telah dibuat.

c) Tahap Observasi

Observasi dan evaluasi berlangsung dalam setiap siklus, dilaksanakan dengan menggunakan lembar observasi atau pengamatan kegiatan guru dan siswa, yang hasilnya dibahas pada tahap refleksi. Lembar pengamatan guru adalah alat bantu bagi peneliti untuk memantau kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi jarak. Sedangkan lembar pengamatan siswa digunakan untuk membantu kegiatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, dan juga untuk mengukur peningkatan kemampuan siswa memberi dan menerima tongkat estafet.

Tabel 1. Hasil Tes Siklus I Keterampilan Dasar Memberi Dan Menerima Tongkat Estafet Melalui Modifikasi Jarak 20 M Pada Siswa Kelas IV SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja.

No	Nama Siswa	L/ P	Indikator Penilaian								Skor	Nilai	Ket	
			Memberi				Menerima							
			A	B	C	D	A	B	C	D				
1	Adelia	P	4	3	4	3	4	3	3	4	28	87		T
2	Agif	L	4	3	4	3	3	3	3	3	26	81		T
3	Agustiawan	L	4	4	4	3	4	3	3	3	28	87		T
4	Aldi	L	4	3	4	3	4	3	4	3	28	87		T
5	Alhidayat	L	4	3	4	3	3	2	2	3	24	75		T
6	Debiyanti	P	3	2	4	2	3	4	3	3	24	75		T
7	Dian aprilia	P	4	4	3	4	3	4	3	3	28	87		T
8	Diki pratama	L	4	3	4	4	2	3	3	3	24	75		T

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

9	Fajar	L	4	4	3	3	3	3	2	4	24	75		T
10	Fatiq aldazia	P	2	3	3	3	2	3	2	2	20	62	TT	
11	Gita jeni rizki	P	3	2	3	2	2	3	2	3	20	62	TT	
12	Ika indri A	P	3	2	2	2	2	3	2	2	18	56	TT	
13	Irfan	L	4	3	4	3	2	3	3	2	24	75		T
14	Moh. Alfa	L	3	2	3	2	2	2	1	1	16	50	TT	
15	Nagita S	P	4	4	3	3	2	3	2	3	24	75		T
16	Nurul aulia N	P	4	3	4	3	3	2	3	2	24	75		T
17	Refina	P	2	2	3	3	3	2	3	2	20	62	TT	
18	Reskian	P	4	3	4	3	3	2	3	2	24	75		T
19	Sri armina	P	3	2	3	2	3	2	3	2	20	62	TT	
20	Syaza A	P	3	2	3	2	2	3	2	3	20	62	TT	
<b>Jumlah</b>			70	57	69	56	55	56	52	53	464	1445	7	13
<b>Rata-rata kelas</b>			3,5	2,85	3,45	2,8	2,75	2,8	2,6	2,65	23,2	72,25		
<b>Ketuntasan</b>													35%	65%

Sumber : Data Penilaian Siklus I (2014)

d) Refleksi

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap refleksi adalah menganalisis jalannya pembelajaran dan menganalisis perangkat evaluasi berupa tes hasil belajar gerak dasar memberi dan menerima tongkat estafet. Berdasarkan perangkat evaluasi tersebut kemudian diidentifikasi dan dijadikan bahan masukan untuk siklus berikutnya.

## Siklus II

a) Perencanaan tindakan

Sebelum pelaksanaan tindakan berupa penerapan pembelajaran, maka peneliti melakukan berbagai persiapan yang meliputi:

- (1) Menyiapkan perangkat pembelajaran (RPP)
- (2) Menetapkan rekan sejawat sebagai pengamat.
- (3) Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tindakan kelas serta fasilitas lain.
- (4) Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi.

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

b) Pelaksanaan tindakan

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru IV SDN No. 3 Tondo. Pada tahap pelaksanaan ini peneliti bertindak selaku guru memberikan pembelajaran menggunakan latihan memberi dan menerima tongkat estafet melalui modifikasi jarak sesuai skenario pembelajaran pada RPP yang telah dibuat.

c) Tahap Observasi

Observasi dan evaluasi berlangsung dalam setiap siklus, dilaksanakan dengan menggunakan lembar observasi atau pengamatan kegiatan guru dan siswa, yang hasilnya dibahas pada tahap refleksi. Lembar pengamatan guru adalah alat bantu bagi peneliti untuk memantau kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi jarak. Sedangkan lembar pengamatan siswa digunakan untuk membantu kegiatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, dan juga untuk mengukur peningkatan kemampuan siswa memberi dan menerima tongkat estafet.

Tabel 2. Hasil Tes Siklus II Keterampilan Dasar Memberi Dan Menerima Tongkat Estafet Melalui Modifikasi Jarak 20 M Pada Siswa Kelas IV SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sirenja.

No	Nama Siswa	L/ P	Indikator Penilaian								Skor	Nilai	Ket	
			Memberi				Menerima							
			A	B	C	D	A	B	C	D				
1	Adelia	P	4	4	4	3	4	4	4	3	30	94		T
2	Agif	L	4	3	4	3	4	3	4	3	28	87		T
3	Agustiawan	L	4	3	4	4	4	3	3	3	28	87		T
4	Aldi	L	4	3	4	3	4	3	4	3	28	87		T
5	Alhidayat	L	4	3	4	4	4	3	4	4	30	94		T
6	Debiyanti	P	4	3	4	3	3	3	3	3	26	81		T
7	Dian aprilia	P	4	3	4	3	4	4	3	3	28	87		T
8	Diki pratama	L	4	3	3	3	4	3	3	3	26	81		T
9	Fajar	L	4	3	3	4	3	3	3	3	26	81		T
10	Fatiq aldazia	P	4	3	4	3	2	3	3	2	24	75		T

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

11	Gita jeni rizki	P	3	3	3	3	3	3	3	3	24	75		T
12	Ika indri A	P	4	3	3	3	3	2	3	3	24	75		T
13	Irfan	L	3	4	3	3	3	3	2	3	24	75		T
14	Moh. Alfa	L	3	3	4	3	3	3	3	2	24	75		T
15	Nagita S	P	3	3	3	4	2	3	3	3	24	75		T
16	Nurul aulia N	P	3	3	3	2	4	3	3	3	24	75		T
17	Refina	P	3	3	2	2	3	3	2	2	20	62	TT	
18	Reskian	P	3	3	3	3	3	2	4	3	24	75		T
19	Sri armina	P	3	4	2	3	4	3	3	2	24	75		T
20	Syaza A	P	3	3	3	4	3	3	3	2	22	75		T
<b>Jumlah</b>			71	63	67	63	67	60	63	56	508	1591		
<b>Rata-rata kelas</b>			3,55	3,15	3,35	3,15	3,35	3	3,15	2,8	25,4	79,55	1	19
<b>Ketuntasan</b>													5%	95%

Sumber : Data Penilaian Siklus II (2014)

#### d) Refleksi

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap refleksi adalah menganalisis jalannya pembelajaran dan menganalisis perangkat evaluasi berupa tes hasil belajar gerak dasar. Berdasarkan perangkat evaluasi pada siklus II tersebut kemudian diidentifikasi dan dijadikan indikator keberhasilan penelitian

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan hasil keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet melalui metode modifikasi jarak yang dilaksanakan dalam beberapa tindakan (Siklus) pada siswa kelas IV SDN no. 3 Tondo Kecamatan Sirenja di peroleh gambaran sebagai berikut :

- 1) Guru dapat mencermati dan menganalisa kekurangan-kekurangan yang telah dialami selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

- 2) Penerapan metode modifikasi jarak membuat siswa termotivasi dan terkonsentrasi untuk bergerak, serta meningkatkan rasa kerjasama antar siswa sehingga penguasaan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet diperoleh secara maksimal sesuai dengan harapan.
- 3) Hasil keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet yang diperoleh dari hasil tes pada akhir siklus I dan II menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet setelah diberikan pembelajaran dengan menggunakan metode modifikasi jarak pada siswa kelas IV SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sireanja.

Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata perolehan hasil keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet dan peningkatan ketuntasan belajar secara klasikal. Adapun rangkuman peningkatan keterampilan memberi dan menerima tongkat meliputi nilai rata-rata kelas dan ketuntasan belajar secara klasikal, disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Rangkuman Peningkatan Keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet siswa kelas IV SDN No. 3 Tondo Kecamatan Sireanja.

No	Siklus	Nilai Rata-Rata	Ketuntasan Belajar Klasikal	Ket
1	I	72,25	65%	
2	II	79,55	95%	
<b>Peningkatan</b>		<b>7,30</b>	<b>30%</b>	

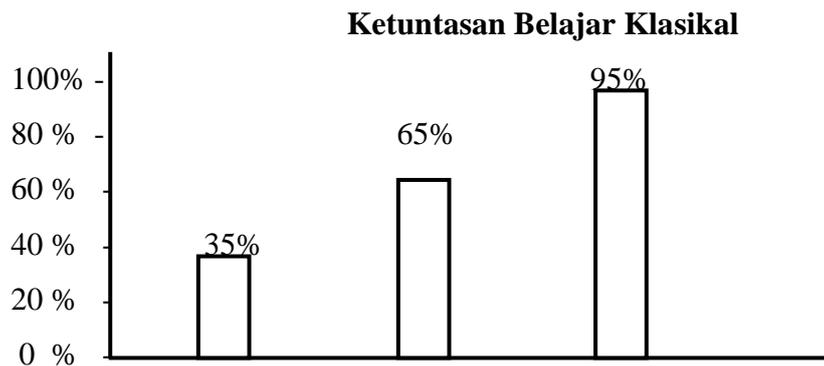
Sumber : Data Penelitian (2014)

Melihat hasil pada tabel 3. menunjukkan bahwa hasil keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan, dengan rincian sebagai berikut :

- 1) Perolehan nilai rata-rata kelas mengalami peningkatan sebesar 7,30 dari nilai rata-rata 72,25 pada siklus I menjadi 79,55 pada siklus II.
- 2) Ketuntasan belajar klasikal mengalami peningkatan sebesar 30%. Ketuntasan belajar klasikal pada siklus I hanya sebesar 65%, akan tetapi pada siklus II ketuntasan tersebut meningkat menjadi 95%.

Melalui tabel peningkatan ketuntasan belajar di atas apabila, didistribusikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut :

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**



Gambar 2. Histogram Perbandingan Ketuntasan Belajar Klasikal  
Sumber : Data Penelitian (2014)

Berdasarkan gambar 2. dapat diketahui bahwa ketuntasan belajar secara klasikal yang menjadi indikator keberhasilan tindakan mengalami peningkatan pada tiap siklus. Pada tes awal hanya sebesar 35% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 7 orang dan sisanya sebanyak 13 orang dinyatakan tidak tuntas karena memperoleh nilai di bawah 75. Pada siklus I hasil tersebut mengalami peningkatan dengan ketuntasan belajar secara klasikal mencapai 65% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 13 dan sisanya sebanyak 7 orang dinyatakan tidak tuntas. Belum tercapainya indikator keberhasilan tindakan pada siklus ini disebabkan beberapa kelemahan baik dari guru maupun siswa. Beberapa kelemahan tersebut antara lain :

- 1) Antusias dan keaktifan siswa belum maksimal
- 2) Munculnya sikap egois beberapa siswa dalam kelompok
- 3) Kurangnya kerjasama diantara siswa dalam kelompok
- 4) Pemberian motivasi oleh guru belum maksimal sehingga motivasi siswa masih tergolong rendah.
- 5) Pemberian umpan balik oleh guru belum maksimal sehingga siswa merasa enggan untuk bertanya hal-hal yang belum diketahuinya.
- 6) Manajemen waktu belum maksimal.

Memperhatikan kelemahan-kelemahan tersebut, maka peneliti menyusun rencana perbaikan yang akan dilaksanakan pada tindakan siklus II sebagai berikut:

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

- 1) Guru perlu memberikan variasi tugas gerak kepada siswa dalam pembelajaran, yang merangsang siswa untuk aktif dalam pembelajaran, sekaligus melakukan pengawasan terhadap siswa yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran.
- 2) Guru perlu memberikan penjelasan kepada siswa mengenai pentingnya kerjasama diantara anggota kelompok.
- 3) Guru perlu melakukan perbaikan dalam pembagian kelompok, dan menambah jumlah kelompok berdasarkan hasil tes mereka pada siklus I.
- 4) Pemberian motivasi oleh guru perlu ditingkatkan, jika diperlukan diakhir pembelajaran guru perlu memberikan evaluasi dan penghargaan terhadap siswa dan kelompok yang memiliki kinerja yang baik.
- 5) Guru perlu memberikan umpan balik kepada siswa memberikan gambaran-gambaran yang merangsang pemikiran siswa untuk mengajukan pertanyaan terhadap hal-hal yang belum diketahui dan memberikan kesempatan kepada siswa yang tahu untuk menjawab pertanyaan siswa yang bertanya.
- 6) Guru perlu melakukan perbaikan terhadap pengalokasian waktu dalam pembelajaran, dengan menetapkan alokasi waktu pada setiap kegiatan pembelajaran.

Perbaikan-perbaikan berdampak positif terhadap peningkatan ketuntasan belajar klasikal pada siklus II. Terbukti pada siklus II ini ketuntasan belajar klasikal mencapai 95% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 19 orang dan sisanya sebanyak 1 orang dinyatakan belum tuntas karena perolehan nilainya dibawah 75. Tercapainya hasil sesuai dengan indikator yang diharapkan pada siklus II disebabkan beberapa kelebihan yang terjadi pada siklus II, yaitu :

- 1) Aktivitas siswa telah berlangsung dengan maksimal dengan ditunjang dengan cara guru menyajikan pembelajaran telah sesuai dengan skenario yang dirancang.
- 2) Interaksi antara guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran telah terjadi dengan baik melalui kegiatan tanya jawab.
- 3) Pengawasan yang dilakukan guru lebih baik sehingga para siswa lebih banyak melakukan latihan dalam kelompok.

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

- 4) Kerjasama diantara siswa dalam kelompok telah terjalin dengan baik. Para siswa telah menyadari pentingnya kerjasama sehingga mengesampingkan ego masing-masing untuk dapat membantu teman yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat diketahui bahwa indikator keberhasilan tindakan yang telah ditetapkan yakni adanya ketuntasan belajar secara klasikal minimal 75% dengan perolehan nilai individu minimal 75 telah terpenuhi. Indikator keberhasilan tindakan belum tercapai pada siklus I, karena perolehan ketuntasan belajar klasikal hanya sebesar 65%, dan belum tercapai indikator keberhasilan tindakan minimal 75%. Akan tetapi pada siklus II perolehan ketuntasan belajar klasikal mengalami peningkatan dan telah melebihi indikator yakni 95%. Peningkatan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet yang diperoleh dari hasil tes pada akhir siklus II menunjukkan bahwa penerapan metode modifikasi jarak telah berhasil mengatasi permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini, dimana perolehan hasil ketuntasan belajar secara klasikal mencapai 95% dan telah melampaui indikator keberhasilan tindakan yang ditetapkan yaitu sebesar 75%.

Peningkatan keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet para siswa yang telah melampaui ketuntasan belajar secara klasikal, menyebabkan tindakan pada siklus II dapat dihentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya. Peningkatan keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet yang diperoleh menunjukkan aktifitas guru selama proses pembelajaran telah dilaksanakan dengan baik dan maksimal sejak awal hingga akhir pembelajaran. Tahapan-tahapan pembelajaran yang dilaksanakan sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah diprogramkan sebelumnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode modifikasi jarak dapat meningkatkan keterampilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet pada siswa kelas IV SDN No.3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala.

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

**PENUTUP**

Kesimpulan yang dapat ditarik dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah Kemampuan siswa kelas IV SDN NO.3 Tondo kecamatan sirenja kabupaten donggala dalam melakukan cara memberi dan menerima tongkat estafet melalui modifikasi jarak secara efektif mengalami peningkatan yang berarti. Hasil belajar tersebut dilihat pada perolehan ketuntasan belajar secara klasikal sebesar 95% dengan demikian hipotesis yang menyatakan : Jika guru mengajar dengan metode pembelajaran modifikasi jarak maka kemampuan lari estafet pada siswa kelas IV SDN NO.3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala Akan Meningkatkan, dapat diterima.

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menggunakan metode konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif, seperti mengajar melalui metode pembelajaran modifikasi jarak, khususnya dalam pembelajaran lari estafet pada siswa kelas IV SDN NO.3 Tondo Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ardianto, G.L. (2012). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SDN pndok 03 Nguter Sukoharjo*. Surakarta : JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Aqib, Zainal. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas. Guru*. Bandung : Yrama Widya.
- Bahagia Y. & Suherman A. (2000) *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Depdiknas.(2003). *Kurikulum (2004). Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP Dan Mts*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Djumidar, Mochamad, A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Permainan*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.

**Mamat, Keterampilan Memberi, Menerima Tongkat Estafet, Modifikasi Jarak**

Indraswari Amelia. (2012). *Meningkatkan Kemenarikan Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Pembelajaran Kooperatif Model TGT.*

Pandes Ariyesta (2013). *Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu Kecamatan Rahuning Pada Tahun (2012/2013)”.*

PASI. (1988). *Program Pembinaan Pengembangan Atletik, Tuntunan Bagi Pelatih/Pembina Atletik, Guru Pendidikan Jasmani Dan Para Atlet.* Jakarta : PB. PASI.

Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP Kelas IX Kurikulum Satuan Tingkat Pendidikan.* Jakarta : Erlangga.

Supandi. (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Jakarta : Depdikbud.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta