

Informasi Artikel:

ABSTRACT

Received:
3 Januari 2022

Revised:
2 Februari 2022

Accepted:
22 Maret 2022

This study aims to determine the improvement of athletic learning outcomes in the 100 meter sprint number through the use of the Wrist Weights tool in class X IPA 3 SMA Negeri 1 Merangin. The research method used is classroom action research with the subjects of class X IPA 3 SMA Negeri 1 Merangin consisting of 31 students. The research was conducted in two cycles of action. In the first and second cycles, an initial test of student performance was given, the teacher observed students' activities in practicing using Wrist Weights during practice in teaching and learning activities. The actions given by students are the result of reflection on the use of wrist weights in exercises in learning. The results of the evaluation and reflection of the entire first and second cycles. In the second cycle, the students' learning mastery results were 83.87% and the class average was 84.25%, while the success rate of the first cycle was only 70.97% and the class average was 79.77%. The increase from the first cycle to the second cycle is 4.48 points. Based on the results of the evaluation and reflection of the second cycle, the Physical Education teacher at SMA Negeri 1 Merangin was recommended to use Wrist Weights in the athletic learning of the 100 meter sprint number for students. Because learning using wrist weights helps teachers improve learning outcomes and make learning more interesting and varied.

Keywords: learning outcomes, wrist weights exercise

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian program pembelajaran yang ada dalam kurikulum yang mengutamakan aktivitas gerak dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari sehingga diharapkan siswa tumbuh dan berkembang jasmani, mental, sosial dan emosi yang serasi dan seimbang secara kelompok maupun individu, dimana wajib diikuti oleh semua tingkat mulai dari kelas X sampai kelas XII. Dalam pembelajaran penjasorkes siswa dipandang sebagai titik pusat terjadinya proses pembelajaran, objek yang berkembang melalui pengalaman belajar gerak seutuhnya yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya.

Atletik salah satu cabang olahraga yang dipelajari di tingkat SMA dan juga diperlombakan diberbagai event, termasuk dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) dari tingkat kecamatan, kabupaten dan nasional. Karena itu sudah seharusnya olahraga atletik menjadi populer dan disenangi oleh siswa. Namun di SMA Negeri 1 Merangin ini cabang atletik khususnya nomor lari jarak pendek (sprint) kurang diminati

siswa sehingga menunjukkan hasil yang tidak memuaskan, hal ini dapat dilihat dari hasil waktu tempuh yang dilakukan siswa dan juga pada saat dibawa berlomba tidak memperoleh kemenangan yang diharapkan. Dari kenyataan tersebut peneliti sebagai guru Mata pelajaran penjasorkes menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil lari jarak pendek (sprint) 100 M yaitu belum terbentuknya koordinasi gerak, kecepatan reaksi siswa dan metode latihan yang digunakan tidak tepat. Untuk itu perlu dilakukan penelitian sehingga dapat memecahkan permasalahan yang diatas.

Pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Ahmad (2004;1) berpendapat: "Pembelajaran merupakan aktivitas (proses) yang sistimatis dan sistemik yang terdiri dari atas banyak komponen, masing-masing komponen pengajaran tidak bersifat parsial (terpisah) atau berjalan sendiri-sendiri, tetapi harus berjalan secara teratur, saling bergantung, komplementer dan berkesinambungan"

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pengajaran yang baik saling berkaitan antar komponen sehingga dapat mengembangkan potensi peserta didik. Pembelajaran disini menyiratkan adanya interaksi antara pengajar dan peserta didik. Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajaran yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang dengan fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreatifitas guru akan membuat peserta didik lebih mudah mencapai target belajar.

Istilah atletik yang digunakan di Indonesia diambil dari bahasa Inggris *athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar, sementara di Amerika Serikat *athletic* berarti pertandingan, sedangkan istilah untuk menyebut *athletic* di Amerika Serikat adalah *track and field*. Di Jerman diberi makna yang lebih luas lagi yaitu cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan (Suherman:2001;1).

Jika dikaitkan dengan sejarah pertama kali Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon* yang artinya berlomba atau bertanding. Basuki (1982) berpendapat 'sebenarnya gerakan-gerakan dasar atletik adalah jalan, lari, lempar dan lompat. Telah dikenal bangsa-bangsa primitive pada zaman prasejarah bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia, gerakan ini sudah dikenal manusia'.

Lari 100 Meter termasuk dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek yang dipertandingkan selain nomor 200 meter, dan 400 meter. Pelari pada nomor ini disebut dengan sprinter. Seorang sprinter akan sulit berprestasi pada nomor lari jarak menengah atau jarak jauh, begitu pula sebaliknya. Lari mempunyai karakteristik yang berbeda dengan jalan biasa, ketika berjalan, kedua kaki akan menyentuh tanah, namun pada saat berlari, ada saatnya kedua kaki tidak menyentuh tanah sepenuhnya, seakan-akan melayang di udara. Lari adalah olahraga yang umurnya sudah sangat tua, karena sudah diperlombakan sejak zaman Yunani Kuno dan merupakan olahraga satu-satunya yang diperlombakan pada olimpiade pertama.

Dalam lari jarak pendek energi yang digunakan adalah dari kapasitas anerobik dan memerlukan kecepatan reaksi, akselerasi yang baik dan efisiensi gerak lari. Terutama ketika membangun kecepatan start dan memelihara kecepatan maksimal. Dilihat dari kesederhanaannya perlombaan sprint sedikit aman dibandingkan dengan nomor-nomor lempar dan lompat. Meskipun demikian nomor sprint memiliki gerakan-gerakan eksplosif yang dapat menyebabkan sobek atau tertariknya otot, maka perlu melakukan pemanasan atau warming up yang cukup.

a. Kecepatan (speed)

Kecepatan secara psikologis diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas) proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan dalam satuan-satuan waktu (Jonath dan Krempel dalam Syafruddin 1996). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dapat dibedakan atas kecepatan siklis dan asiklis. Kecepatan dipengaruhi oleh faktor kelentukan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Dalam lari jarak pendek 100 Meter (Sprint) sangat dibutuhkan kecepatan reaksi seseorang. Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk menghubungkan rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktik secara tepat (Jonath dan Krempel dalam Syafruddin, 1996). Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendekatan, rangsangan optik dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan rasa juga melalui rangsangan cahaya dan warna. Sedangkan rangsangan taktik adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit (sentuhan).

Kecepatan reaksi ini merupakan proses tersembunyi yang terjadi di dalam tubuh manusia dan tidak dapat diamati akan tetapi dapat diukur. Pengukuran kecepatan reaksi dilakukan dari masuknya rangsangan sampai terjadinya suatu gerakan (Syafruddin: 1996).

b. Latihan Beban pada Kaki dengan Wrist Weights

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam suatu pencapaian prestasi. Dalam lari jarak pendek 100 Meter (sprint) kemampuan fisik yang paling dibutuhkan adalah kecepatan, terutama kecepatan reaksi. Untuk itu perlu dilatih dengan program yang terencana, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan kecepatan berlari.

Wrist weights adalah sebuah bentuk beban latihan dengan berat tertentu yang dipasangkan melilit di pergelangan kaki, yang dipakaikan saat latihan berlangsung. Bentuk semacam ini lazim disebut dengan Weight Training (latihan beban), dimana latihan disusun secara sistematis menggunakan beban sebagai alat menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan (Subagyo: 1987).

Dalam PTK ini peneliti menggunakan wrists weights yang beratnya 1 kilo gram untuk putri dan 2 kilo gram untuk putra. Adapun bentuk atau tahap-tahap latihan menggunakan wrists weights untuk melatih kecepatan dan kecepatan reaksi dalam PTK ini adalah sebagai berikut: (a) Latihan *suttle run* selama 30 detik dengan jarak 10 meter, (b) Latihan Lari sprint jarak 30 meter, (c) Latihan Lari dengan berbagai posisi start (posisi berdiri, jongkok, duduk terlunjur dan telungkup membelakangi arah lari) dengan jarak 10 meter (d) Latihan melompat menggunakan skipping selama 30 detik.

Pembelajaran atletik nomor lari 100 Meter (sprint) dengan menggunakan wrist weights merupakan bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan gerak siswa. Dengan menggunakan wrists weights pembelajaran siswa lebih termotivasi terbantu dalam mengembangkan kemampuan kecepatan lari dan kecepatan bereaksi pada siswa dapat dikembangkan lebih optimal.

Aspek pembelajaran Atletik nomor lari 100 meter (sprint) dengan menggunakan wrists weights yaitu: supaya siswa terlatih lebih cepat melakukan gerakan khusus gerakan kaki, untuk memperingan gerakan kaki siswa dalam proses berlari, untuk mengembangkan *skill*, merangsang kemampuan berfikir dan untuk menimbulkan / meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan gerakan. Dengan adanya model pembelajaran yang baru dan lebih mudah untuk dilaksanakan oleh siswa, jadi siswa lebih tertarik untuk berlatih dalam proses pembelajaran Atletik lari 100 meter (sprint).

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 orang siswa kelas X IPA3 di SMA Negeri 1 Merangin dengan rincian 19 siswa perempuan dan 12 siswa laki-laki. Objek penelitian adalah pelajaran penjasorkes dengan kompetensi dasar pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 100 meter (*sprint*). Penelitian ini dilaksanakan di Kelas X IPA3 SMA Negeri 1 Merangin tahun pelajaran 2019/2020", Kelurahan Pasar Atas, kecamatan Bangko kabupaten Merangin provinsi Jambi. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan, dimulai dari minggu ketiga bulan Agustus dan akan berakhir pada minggu ketiga bulan Oktober 2019 (tanggal 21 Agustus s.d. 9 Oktober 2019).

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus kegiatan pembelajaran dan setiap satu siklus dilaksanakan untuk 1 kegiatan pertemuan. Siklus pembelajaran dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan dalam penelitian ini meliputi identifikasi masalah, menganalisis penyebab masalah dan mempertimbangkan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk pemecahan masalah. Untuk mengidentifikasi masalah dan penyebab masalah maka beberapa data digunakan berupa dokumen-dokumen guru untuk pelaksanaan pembelajaran konsep Atletik nomor lari 100 meter (sprint) terutama Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan tahap-tahap model pembelajaran dengan menggunakan wrist weights. Dari kedua data tersebut selanjutnya dilakukan analisa untuk mempertimbangkan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk pemecahan masalah. Bentuk pemecahan masalah yang digunakan adalah dengan menerapkan pembelajaran menggunakan wrist weights, sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Selain apa yang sudah disebutkan di atas, dalam perencanaan juga dilakukan penyusunan beberapa instrumen penelitian dan mempersiapkan alat serta bahan untuk proses pembelajaran pelaksanaan penelitian Siklus I sebagai berikut: (1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (2) Lembar Observasi Aktifitas Guru (3) Lembar Observasi Aktifitas Siswa (4) Lembar unjuk kerja (tes keterampilan) siswa

b. Tindakan

Tindakan yaitu pelaksanaan dari rencana yang telah disiapkan. Tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan wrist weights sesuai dengan skenario seperti dijelaskan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran. Pelaksanaan untuk tiap siklusnya sama, yaitu menerapkan langkah-langkah model pembelajaran dengan menggunakan *wrist weights*.

c. Observasi dan Evaluasi

Observasi yaitu suatu kegiatan mengamati jalannya proses pelaksanaan tindakan. Observasi dilakukan terhadap aktifitas guru dan aktifitas siswa. Proses pengamatan ini dilakukan pada saat siswa sedang melakukan kegiatan praktik latihan atletik nomor lari 100 meter dengan menggunakan wrist weights. Observasi aktifitas guru menggunakan instrumen lembar observasi aktifitas guru dan observasi aktifitas siswa menggunakan instrumen lembar observasi aktifitas siswa. Diakhir kegiatan pembelajaran dilaksanakan evaluasi kegiatan pembelajaran menggunakan instrumen lembar unjuk kerja (tes keterampilan) siswa dalam lari 100 meter (sprint).

d. Refleksi

Refleksi merupakan suatu kegiatan menganalisis hasil evaluasi dan hasil observasi tentang kekurangan dan kelebihan model pembelajaran kooperatif yang telah dilaksanakan. Hasil refleksi selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk perbaikan dan merencanakan tindakan pada siklus berikutnya apabila peneliti merasa belum adanya peningkatan seperti yang diharapkan.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes, dan lembar pengamatan atau lembar observasi. Tes dilakukan untuk pengumpulan informasi tentang pemahaman penguasaan dan peningkatan hasil belajar siswa melalui penggunaan wrist weights terhadap materi pembelajaran Atletik nomor lari 100 meter (sprint). Tes dilaksanakan pada awal penelitian, pada akhir setiap tindakan, dan pada akhir setelah diberikan serangkaian tindakan. Dan Lembar Observasi yaitu observasi terhadap subjek penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui aktivitas siswa dan aktivitas guru selama proses pembelajaran.

Cara analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasi data ke dalam pola-pola atau kategori uraian dasar. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif yang dilakukan secara deskriptif interaktif yaitu sebagai berikut:

a. Rerata Nilai unjuk kerja dan Ketuntasan Belajar Klasikal

Data ini diperoleh dengan cara memberikan tes unjuk kerja yang dilakukan setelah satu siklus pembelajaran dilaksanakan. Data diperoleh menggunakan instrumen penilaian berbentuk unjuk kerja. Dari data nilai hasil tersebut setiap siklus pembelajaran dianalisis Rerata Nilai dan Ketuntasan Belajar Klasikal. Analisis keduanya dilakukan dengan menggunakan ketentuan Depdiknas (2007). Ketuntasan Hasil Belajar Klasikal dan rerata nilai dihitung menggunakan persamaan sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan Belajar Klasikal (\%)} = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Rerata Nilai Ulangan Harian} = \frac{\text{Total Nilai Dicapai Seluruh Siswa}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}}$$

b. Nilai Hasil Pengamatan Aktivitas Guru dan Siswa

Data ini diperoleh dengan cara pengamatan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh guru dan siswa selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Pengamatan dilakukan oleh observer yang berasal dari rekan guru. Instrumen yang digunakan untuk mengamati aktivitas guru menggunakan lembar pengamatan aktivitas guru dan pengamatan aktivitas siswa menggunakan lembar pengamatan aktivitas siswa. Predikat umum tampilan dinilai berdasarkan 4 kategori prediket aktifitas siswa belajar dan guru belajar diberikan pada setiap pertemuan berdasarkan nilai aktifitas, di mana prediket (waktu tempuh dalam detik), 10.00'-11.59' (sangat bagus), 12.00'-13.59' (bagus), 14.00'-15.59' (cukup), 16.00'-17.59' (kurang) dan 18.00'-seterusnya (sangat kurang) untuk putri. Sedangkan untuk putra 09.00'-10.59' (sangat bagus), 11.00'-12.59' (bagus), 13.00'-14.59' (cukup), 15.00'-16.59' (kurang), dan 17.00'-seterusnya (sangat kurang).

c. Indikator Keberhasilan Tindakan

Penelitian dianggap telah berhasil mencapai tujuan bila dua kriteria berikut telah terpenuhi: (a) Bila rerata nilai hasil ulangan harian yang berhasil dicapai oleh siswa sudah dapat mencapai nilai ≥ 75 ; (b) Bila ketuntasan belajar siswa klasikal telah mencapai $\geq 75\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Pra Siklus

Observasi awal tanpa tindakan (prasiklus) oleh penulis dilaksanakan pada hari rabu tanggal 21 Agustus 2019 pada saat pembelajaran penjasorkes dikelas X IPA 3. Dengan siswa SMA Negeri 1 Merangin yang berjumlah siswa berjumlah 31 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Pada kegiatan pra siklus ini, guru mengawali dengan ceramah dan siswa melaksanakan proses pembelajaran seperti biasa dengan mendengar penjelasan dari guru dan selanjutnya guru hanya mengamati atau mengobservasi jalannya proses pembelajaran dikelas. Di akhir kegiatan pembelajaran dilaksanakan evaluasi kegiatan pembelajaran dengan tes unjuk kerja (keterampilan lari 100 meter) dimana guru menggunakan instrument lembar unjuk kerja (keterampilan gerak) siswa. Berdasarkan hasil prasiklus, dapat diketahui bahwa siswa belum mencapai KKM, yakni dari keseluruhan siswa dan siswa yang sudah mencapai KKM hanya sebanyak siswa, yakni dari keseluruhan siswa kelas X IPA 3 sedangkan rata-rata nilai penjasorkes siswa adalah mencapai. Dari hasil prasiklus memperlihatkan bahwa dengan metode ceramah konvensional hasil belajar siswa jauh dari target ketuntasan KKM 75.

B. Hasil Tindakan Siklus I

1. Perencanaan Tindakan Siklus

Dalam tahap perencanaan ini yang peneliti lakukan adalah menyiapkan kelas penelitian, merencanakan pembelajaran yang akan diterapkan dengan metode menggunakan wrist weights, membuat skenario pembelajaran atau rencana pelaksanaan pembelajaran, menyiapkan sumber belajar, menyiapkan lembar observasi (guru dan catatan lapangan serta keperluan observasi lainnya). Menyiapkan item tes pada akhir siklus serta alat dokumentasi. Dan materi pembelajaran pada siklus ini adalah menguasai praktik

dan teknik lari 100 meter (sprint) dengan hasil akhir belajar waktu tempuh secepat mungkin.

Praktik pembelajaran menggunakan wrists weights ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklusnya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan. Sebelum menerapkan model pembelajaran inipeneliti telah memberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Target KKM untuk mata pelajaran penjasorkes adalah 75 dengan target ketuntasan 75% secara klasikal. Hasil yang didapat dari pretest sangat kurang memuaskan. Dari 31 siswa hanya 13 orang siswa yang tuntas dan melebihi nilai KKM.

Dalam menerapkan model pembelajaran menggunakan wrist weights inipeneliti mengawalinya dengan tujuan pembelajaran, tahap kedua peneliti menjelaskan materi mengenai atletik nomor lari 100 meter yang dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu kecepatan lari 100 meter siswa. Tahap selanjutnya adalah memberikan pengarahan tentang teknis pelaksanaan Atletik lari 100 meter (sprint) dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menampilkan kecepatan bergerak siswa setelah berlatih menggunakan wrist weights. Untuk mengetahui hasil dari penerapan model pembelajaran menggunakan wrist weights ini, peneliti memberikan tes unjuk kerja setelah pembelajaran.

2. Tahap Pengamatan

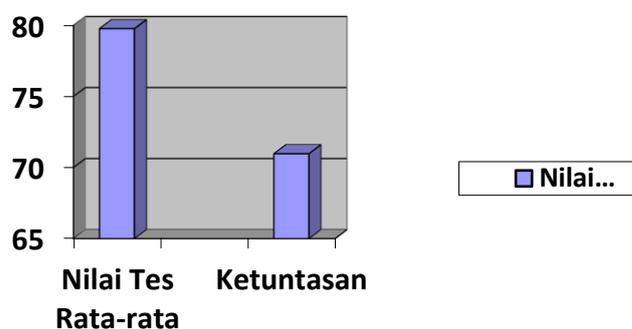
Tahap pengamatan atau observasi yang diamati adalah aktivitas siswa dalam proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran sudah cukup baik. Aspek penilaian dalam atletik nomor lari 100 meter (sprint) berdasarkan norma tes (waktu tempuh dalam detik 10.00'-11.59' (sangat bagus), 12.00'-13.59' (bagus), 14.00'-15.59 (cukup), 16.00'-17.59' (kurang). dan 18.00'-seterusnya (sangat kurang) untuk putri. Sedangkan untuk putra 09.00'-10.59' (sangat bagus), 11.00'-12.59' (bagus), 13.00'-14.59 (cukup), 15.00'-16.59' (kurang), dan 17.00'. Data hasil belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Belajar Siklus I

No	Nama	L/P	Nilai	Ket.
1.	Ahmad Rizki Syahbani	L	78	Tuntas
2.	Alamanda Sativa	P	70	Tidak Tuntas
3.	Alifa Maulana Firzi	L	94	Tuntas
4.	Alit Aprilya Adhesti	P	80	Tuntas
5.	Ardiyansyah Eka Putra	L	86	Tuntas
6.	Cindy Ari Novita	P	88	Tuntas
7.	Daffa Kurnia Handi	L	94	Tuntas
8.	Dhea Amanda Putri	P	70	Tidak Tuntas
9.	Dwi Rizki Ananda	P	72	Tidak Tuntas
10.	Femas Fernando	L	80	Tuntas
11.	Inora Isma Putri Bintari	P	70	Tidak Tuntas
12.	Iqbal Saputra	L	78	Tuntas
13.	Kurnainy Tohir	L	85	Tuntas
14.	Merry Anggraini	P	85	Tuntas
15.	Mesiana	P	68	TidakTuntas
16.	Muhammad Deyanda	L	75	Tuntas
17.	Muhammad Raihan	L	95	Tuntas

No	Nama	L/P	Nilai	Ket.
18.	Noni Winda S	P	68	Tidak Tuntas
19.	Nurmala aprilia Nanda	P	70	Tidak Tuntas
20.	Fitri Maryani	P	76	Tuntas
21.	Rahmadini Yora Putri	P	85	Tuntas
22.	Rahmatul Ulya	P	87	Tuntas
23.	Rihhadatul Afna	P	77	Tuntas
24.	Rindang Pratiwi	P	78	Tuntas
25.	Rino Febrian	L	80	Tuntas
26.	Suci Yuliandari	P	93	Tuntas
27.	Tara Ditha	P	70	Tidak Tuntas
28.	Verra Delia Putri	P	73	Tidak Tuntas
29.	Winda Nurul Ariyanci	P	77	Tuntas
30	M. Ridho Akbar	L	86	Tuntas
31	Bardo	L	85	Tuntas
Jumlah			2475	
Rata-rata			79,77	
Ketuntasan			70,97 %	

Berdasarkan pada tabel hasil belajar Penjaskes yang diperoleh siswa diatas, maka dapat dilihat grafik dibawah ini:



Gambar 1. Persentase Perolehan Nilai pada Siklus I

Hasil belajar pada siklus I masih harus ditingkatkan karena 9 siswa yang berada di bawah nilai KKM dengan prosentase 29,03%, 10 siswa rata-rata nilainya tergolong cukup dengan prosentase 32,26%, dan 12 siswa nilai tergolong baik dan sangat baik dengan prosentase 38,71%. Dari target kelulusan yang ingin dicapai penulis yaitu 75% siswa, ternyata hanya mencapai 70,97% siswa yang memperoleh nilai di atas KKM. Oleh karena itu proses pembelajaran Atletik lari 100 meter (sprint) dilanjutkan ke siklus II dengan tujuan meningkatkan hasil belajar Penjaskes siswa.

C. Hasil Tindakan Siklus II

1. Perencanaan Tindakan Siklus II

Perencanaan pembelajaran pada siklus II ini sebenarnya hanya merupakan penyempurnaan dari perencanaan siklus 1. Berdasarkan analisis dan hasil refleksi serta

mempertimbangkan masukan dari observer tentang kelebihan dan kekurangan pada tahap pelaksanaan siklus I. Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus II menggunakan instrument penelitian yang sama dengan instrument penelitian yang digunakan pada siklus I pada perencanaan tindakan siklus II, peneliti sebagai guru mengadakan perbaikan yang akan dilakukannya itu agar proses pembelajaran lebih optimal. Hasil belajar siswa juga ketuntasan belajar siswa dapat ditingkatkan. Perubahan yang dilakukan pada siklus II adalah peneliti lebih memotivasi siswa yang belum mencapai target KKM untuk mata pelajaran Penjaskes adalah 75 dengan target ketuntasan 75 % secara klasikal. Hasil yang didapat dari nilai unjuk kerja siklus I belum memuaskan. Nilai rata-rata kelas sudah memperlihatkan peningkatan, tetapi belum signifikan.

2. Tahap Pengamatan

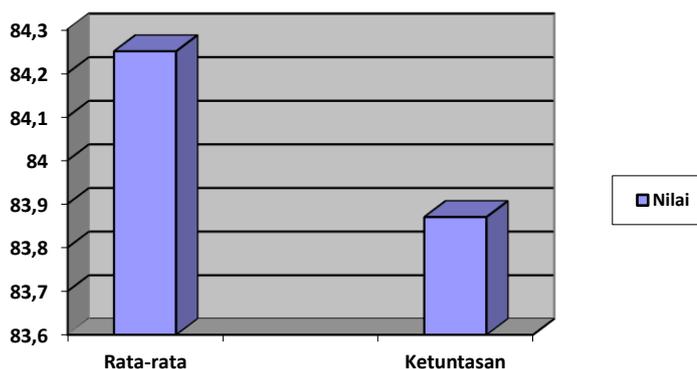
Tahap pengamatan atau observasi yang diamati masih sama yaitu aktivitas siswa dalam praktik lari 100 M dimana dalam latihan menggunakan pemberat kaki / wrist weights. Data hasil belajar unjuk kerja siswa Siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Belajar Siklus II

No	Nama	L/P	Nilai	Ket.
1.	Ahmad Rizki Syahbani	L	87	Tuntas
2.	Alamanda Sativa	P	87	Tuntas
3.	Alifa Maulana Firzi	L	95	Tuntas
4.	Alit Aprilya Adhesti	P	70	Tuntas
5.	Ardiyansyah Eka Putra	L	93	Tuntas
6.	Cindy Ari Novita	P	93	Tuntas
7.	Daffa kurnia Handi	L	95	Tuntas
8.	Dhea Amanda Putri	P	80	Tuntas
9.	Dwi rizki ananda	P	77	Tuntas
10.	Femas Fernando	L	86	Tuntas
11.	Inora Isma Putri Bintari	P	80	Tuntas
12.	Iqbal Saputra	L	70	Tidak Tuntas
13.	Kurnainy Tohir	L	90	Tuntas
14.	Merry Anggraini	P	90	Tuntas
15.	Mesiana	P	73	Tidak Tuntas
16.	Muhammad Deyanda	L	85	Tuntas
17.	Muhammad Raihan	L	95	Tuntas
18.	Noni Winda S	P	70	Tidak Tuntas
19.	Nurmala aprilia Nanda	P	88	Tuntas
20.	Fitri Maryani	P	77	Tuntas
21.	Rahmadini Yora Putri	P	80	Tuntas
22.	Rahmatul Ulya	P	88	Tuntas
23.	Rihhadatul Afna	P	95	Tuntas
24.	Rindang Pratiwi	P	80	Tuntas
25.	Rino Febrian	L	85	Tuntas
26.	Suci Yuliandari	P	79	Tuntas
27.	Tara Ditha	P	93	Tuntas
28.	Verra Delia Putri	P	70	Tidak Tuntas

No	Nama	L/P	Nilai	Ket.
29.	Winda Nurul Ariyanci	P	78	Tuntas
30	M. Ridho Akbar	L	95	Tuntas
31	Bardo	L	88	Tuntas
Jumlah			2612	
Rata-rata			84,25	
Ketuntasan			83,87 %	

Berdasarkan pada tabel hasil belajar Penjaskes yang diperoleh siswa diatas, maka dapat dilihat grafik dibawah ini:



Gambar 3. Persentase Perolehan Nilai Pada Siklus II

Hasil belajar pada siklus II sudah terjadi peningkatan dengan nilai siswa yang berada di atas rata-rata. Terdapat 5 siswa yang mendapat nilai rata-rata di bawah KKM dengan persentase 16,29%. Selain itu rata-rata nilai siswa yaitu 84,25. Dari target kelulusan yang ingin dicapai penulis yaitu 75% siswa, ternyata telah mencapai 84,25% siswa yang memperoleh nilai diatas KKM. Oleh karena itu proses pembelajaran Atletik nomor lari 100 meter dicukupkan sampai siklus II saja.

Berdasarkan tabel pada siklus I dan II dapat dilihat perbedaan serta peningkatan yang nyata antara nilai rata-rata unjuk kerja I dan II. Perincian nilai rata-rata adalah 79,77, unjuk kerja II rata-ratanya 84,25. Peningkatan hasil belajar dapat mengalami kenaikan 4,48 point. Dari hasil-hasil tersebut membuktikan bahwa model pembelajaran Atletik nomor lari 100 meter dengan media menggunakan wrist weights sudah efektif dalam meningkatkan hasil belajar sesuai dengan KKM. Dengan demikian indikator keberhasilan ini sudah tercapai.

3. Tahap Refleksi

Berdasarkan hasil analisis dan evaluasi data pada siklus II ini, diperoleh deskripsi bahwa model pembelajaran atletik nomor lari 100 meter (sprint) dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam ranah psikomotor, hasil yang dicapai siswa telah mencapai indikator yang telah ditetapkan pada awal penelitian. Setelah mengidentifikasi dan menganalisis kegiatan refleksi, maka solusi untuk tindakan selanjutnya yaitu mempertahankan dan terus memperbaiki pembelajaran dengan model pembelajaran altetik nomor lari 100 meter (sprint) dengan menggunakan wrist weights.

4. Analisis Data

Tahap analisis dimulai dengan membaca keseluruhan data yang diperoleh peneliti dari berbagai sumber diantaranya yaitu lembar observasi, lembar observasi digunakan untuk menganalisis dan merefleksi siklus.

PEMBAHASAN

Hasil pengamatan melalui lembar observasi baik dari guru maupun siswa pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa menyenangi proses pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan model pembelajaran atletik nomor lari 100 meter (sprint) dengan menggunakan wrist weights. Berdasarkan pengamatan selama berlangsungnya pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran ini siswa menjadi lebih aktif, tidak membosankan dan menjalani proses belajar secara kondusif. Berdasarkan hasil tes yang dilaksanakan pada siklus I diperoleh siswa pada siklus I rata-rata nilai posttest 79,77. Sedangkan dari hasil tes unjuk kerja yang dilaksanakan pada siklus II diperoleh 5 siswa dengan rata-rata nilai di bawah KKM unjuk kerja meningkat menjadi 84,25.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data-data penelitian sebagaimana telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran atletik lari 100 meter (sprint) dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 1 Merangin Tahun Pelajaran 2019/2020” melalui penerapan pembelajaran Atletik nomor lari 100 meter (sprint) dengan menggunakan wrist weights. Kesimpulan ini didasarkan temuan bahwa dengan menerapkan media pembelajaran dengan menggunakan wrist weights tersebut secara benar terjadi peningkatan rata-rata nilai unjuk kerja (keterampilan) dari 79,77 yang dicapai pada Siklus I menjadi 84,25 yang dicapai pada pembelajaran siklus II atau terjadi peningkatan hasil sebesar 4,48 point. Selain itu, ketuntasan belajar klasikal meningkat dari 70,97% yang dicapai pada Siklus I menjadi 83,87% yang dicapai pada siklus II atau mengalami peningkatan sebesar 4,48 point. Selain itu media pembelajaran atletik nomor lari 100 meter dengan menggunakan wrist weights dapat meningkatkan aktifitas siswa dan guru.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Merangin yang memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini, selain itu disampaikan terima kasih juga bagi semua pihak yang turut membantu penelitian dan penulisan manuskrip.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharsimi (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: PT Reneka Cipta
- Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991). *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Azhar Arsyad (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta
- Biasworo Adisuyanto (2009). *Dalam Boks cerdas dan bugar*. Bandung

- Depdikbud (1988). **Belajar Atletik** Jakarta: Dikti proyek
- Dimiyati dan Mudjiono (2002). **Belajar dan pembelajaran**. Jakarta: Rineka Cipta
- Dimiyati dan Mudjiono (2006). **Belajar dan pembelajaran**. Jakarta: Rineka Cipta
- Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000). **Belajar dan Pembelajaran**. Jakarta: Erlangga
- Jarver Jess (2008). **Belajar Dan Berlatih Atletik** Bandung: Pioner Jaya
- Muhajir (2004). **Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA** Jakarta: Erlangga
- Oemar Hamalik (1982). **Media Pendidikan**. Bandung
- Rooijackers (1980). **Mengajar dengan sukses**. Jakarta: Gramedia
- Rohani Ahmad (2004). **Pengelolaan Pengajaran**. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2002). **Strategi Belajar Mengajar**. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyanto (2000). **Interaksi Belajar Mengajar**. Jakarta: Depdiknas
- Supandi (1999). **Pendidikan Jasmani**. Jakarta
- Syafruddin (1992). **Pengantar Ilmu Melatih**. Padang: IKIP Padang
- Tanner & Tanner (1975). **Conception and Functions of Curriculum and Changing**. New York. Mc.Millan