

# Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Karangtengah Kecamatan Panggul Semester I Tahun Pelajaran 2022/2023

Suratno

Sekolah Dasar Negeri 3 Karangtengah, Kec. Panggul Kab. Trenggalek, Indonesia  
Email: suratno@gmail.com

**Abstrak:** Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran objektif tentang peningkatan hasil belajar Lari Sprint dengan metode demonstrasi pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Karangtengah Kecamatan Panggul semester I Tahun Pelajaran 2022/2023. Selama ini pembelajaran lari di sekolah bersifat monoton hanya berdasarkan pada teknik. Guru kurang kreatif dan inovatif dalam merumuskan rencana pelaksanaan pembelajaran dan berakibat masih banyak siswa yang kurang senang, merasa kesulitan dan berat dalam melakukan gerakan lari Sprint. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian pada siswa kelas V SD Negeri 3 Karangtengah dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 siswa yang terbagi atas 6 siswa putra dan 11 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar angket. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil pembelajaran siswa pada kondisi awal sebesar 17,65% atau 3 siswa meningkat pada siklus I sebesar 64,71% atau 11 siswa dan pada siklus II meningkat menjadi siswa sebesar 100% atau 17 siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari Sprint dengan metode Demonstrasi dapat meningkatkan hasil pembelajaran Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Karangtengah Kecamatan Panggul semester I Tahun Pelajaran 2022/2023.

---

**Tersedia online di**  
<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jprp>  
**Sejarah artikel**

---

Diterima pada : 01 – 07 – 2023  
Disetujui pada : 25 – 07 – 2023  
Dipublikasikan pada : 31 – 07 – 2023

---

**Kata kunci:** lari sprint, metode demonstrasi, hasil belajar

---

**DOI:** <https://doi.org/10.28926/jprp.v3i3.1043>

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah program pendidikan melalui gerak atau permainan dan olahraga. Sedangkan pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak untuk menguasai olahraga tertentu (Paturusi, dalam Fadjar 2012:32). Atletik adalah salah satunya. Atletik adalah kegiatan jasmani atau latihan jasmani, yang memuat gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar (Hartati, 2012:3). Selain dapat dijadikan sebagai kegiatan untuk meningkatkan hasil belajar dan aktivitas jasmani, atletik merupakan kegiatan usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani.

Sedangkan menurut (Kementerian Pendidikan Nasional dalam Fadjar 2012: 1) Berlari cepat atau sprint berarti melangkah dengan kecepatan tinggi sekeras mungkin, mengangkat lutut dan mendorong tangan ke garis finish (Departemen Pendidikan Nasional, 2009: 4), dan terkadang belajar berlari sprint tidak jarang menjadi kegiatan yang membosankan. Selanjutnya, data hasil belajar Sprint kelas V SD Negeri 3 Karangtengah, Kabupaten Panggul, pada pelaksanaan pra-siklus menunjukkan hasil yang rendah. Masalah yang muncul disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut: (a) pembelajaran yang berlangsung monoton hanya pada teknik, (b) guru kurang kreatif dan inovatif dalam merumuskan RPP, (d) guru belum menggunakan model

pembelajaran dalam mencapai tujuan pembelajaran, (e) guru tidak memberikan penjelasan terhadap setiap materi yang disampaikan (Mubarok & Rofi'ah, 2022).

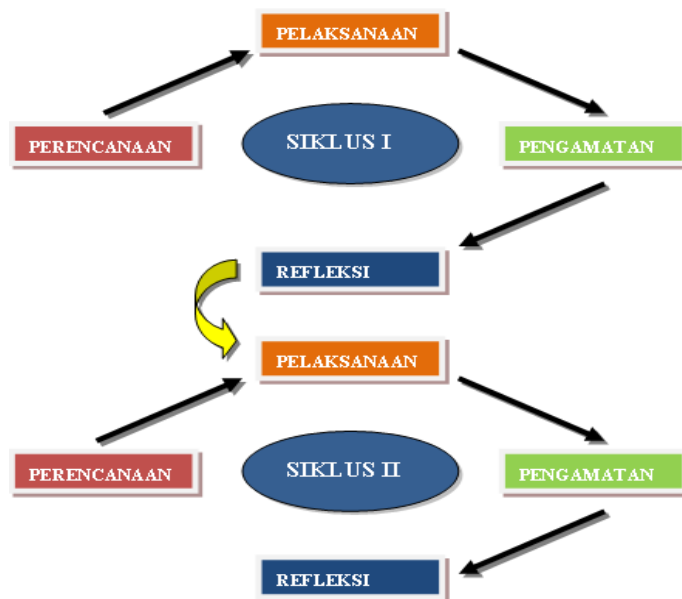
Belajar menjalankan *Sprint*, guru harus merancang model dan latihan dalam pembelajaran yang menarik dan disesuaikan dengan karakteristik siswa. Hal ini berfungsi untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan siswa baik atau tidak, setidaknya dapat mencapai kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan. Salah satu model pembelajaran yang mampu menjadi solusi untuk memecahkan masalah di atas antara lain metode demonstrasi. Dengan adanya solusi menggunakan metode demonstrasi diharapkan dapat memberikan jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat untuk mengajarkan *Sprint running* kepada siswa. Metode demonstrasi merupakan strategi pengembangan dengan memberikan pengalaman belajar melalui melihat dan mendengarkan diikuti dengan meniru karya yang diperagakan. Menurut Syaiful Bahri Djamarah, metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk menunjukkan suatu proses atau cara kerja suatu objek berkaitan dengan materi pelajaran.

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini bermaksud untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul dalam penelitian ini "Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Menggunakan Metode Percontohan di SDN Kelas V 3 Kabupaten Karangtengah Panggul Semester I Tahun Ajaran 2022/2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran objektif Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Menggunakan Metode Percontohan di Kelas V SDN 3 Kecamatan Karangtengah Panggul Semester I Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini nantinya dapat dimanfaatkan secara teoritis dan praktis. Manfaat penelitian ini antara lain meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik yaitu lari, sehingga akan meningkatkan profesionalisme guru pendidikan jasmani. Selain itu, diharapkan siswa mendapatkan pengetahuan baru sehingga akan meningkatkan minat siswa dalam mempelajari pendidikan jasmani (Mubarok, 2019). Selain itu dengan pembelajaran lari jarak pendek ini dapat meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar siswa sehingga siswa mampu mencapai KKM yang telah ditentukan. Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lari sprint yang efektif.

## METODE

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dipilih karena ingin meningkatkan hasil belajar khususnya kemampuan lari sprint siswa kelas V SD Negeri 3 Karangtengah tahun ajaran 2022/2023. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan mengikuti alur utama: refleksi awal, perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi dan desain ulang. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dipilih karena ingin meningkatkan hasil pembelajaran secara khusus dalam hal kemampuan lari Sprint siswa kelas V di SD Negeri 3 Karangtengah pada Tahun Pelajaran 2022/2023. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan mengikuti alur pokok : refleksi awal, perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, refleksi dan perancangan ulang.

Dalam penelitian tindakan ini, peneliti berpedoman pada model Kemmis dan McTaggart, yang menyatakan bahwa pengembangan dari konsep komponen acting (tindakan) dengan observing (pengamatan) dijadikan sebagai satu kesatuan. Model ini berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan pengamatan dan refleksi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Alur pelaksanaan PTK Model Kemmis & Mc. Taggart, 1994

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Karangtengah Kecamatan Panggul Tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 17 orang siswa yang terdiri dari 6 orang putra dan 11 orang putri dan alasan pemilihan kelas V sebagai subjek penelitian adalah rendahnya hasil pembelajaran lari Sprint. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi yang mana data yang diambil dengan metode observasi ini berupa pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Data dari metode ini nantinya akan turut menentukan bagaimana pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek dengan metode Demonstrasi, apakah sudah sesuai dengan yang telah direncanakan atau belum. Teknik pengumpulan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa hasil pengamatan di kumpulkan melalui observasi untuk memperoleh data tentang hasil pembelajaran siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Sedangkan untuk teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2006:21) statistik deskriptif ialah statistik yang berfungsi untuk mendiskriptifkan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, kemudian membuat kesimpulan yang berlaku umum. Teknik analisa data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti bersama dengan kolabolator untuk merefeksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pra Siklus

Pengumpulan data hasil observasi siswa dalam pembelajaran lari sprint siswa kelas V semester I Tahun Pelajaran 2022/2023 di SDN 3 Karangtengah Kecamatan Panggul hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Observasi Psikomotorik Siswa Pra Siklus**

| No | Kriteria Nilai   | Jumlah Siswa | Persentase | Keterangan   |
|----|------------------|--------------|------------|--------------|
| 1  | Tidak Baik (TB)  | 3            | 17,65      | Belum Tuntas |
| 2  | Cukup (C)        | 11           | 64,71      | Belum Tuntas |
| 3  | Baik (B)         | 3            | 17,65      | Tuntas       |
| 3  | Sangat Baik (SB) | 0            | 0,00       | Tuntas       |

Dari tabel hasil belajar pada aspek psikomotorik pada kondisi awal diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tidak baik 3 siswa atau sebanyak 17,65%, kriteria cukup ada 11 siswa atau 64.71% dan kriteria baik 3 siswa atau 17.65%. Dari penjelasan di atas maka pada kondisi awal terdapat 3 siswa atau 17,65% yang dinyatakan tuntas, dan sisanya dinyatakan belum tuntas. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil diskusi peneliti dengan observer, maka peneliti mengambil kesimpulan perlu kiranya untuk mengadakan perbaikan pembelajaran siklus satu

### **Siklus I**

Pelaksanaan tindakan penelitian pada siklus 1 dilaksanakan pada hari Rabu 21 September dan Rabu tanggal 28 September 2022 di kelas V SDN 3 Karangtengah Kecamatan Panggul Pada kegiatan awal siswa berbaris melakukan pemasan di halaman sekolah kemudian guru mengabsensi kehadiran siswa dengan memanggil nama satu persatu selanjutnya pada kegiatan inti dilaksanakan lari 100 M.

Pengumpulan data observasi Psikomotorik siswa dalam pembelajaran lari sprint siswa kelas V SD Negeri 3 Karangtengah Kecamatan Panggul dengan metode demonstrasi yang diikuti oleh 17 siswa pada siklus I diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Belajar Observasi Psikomotorik Siswa Siklus I**

| No | Kriteria Nilai   | Jumlah Siswa | Persentase | Keterangan   |
|----|------------------|--------------|------------|--------------|
| 1  | Tidak Baik (TB)  | 0            | 0,00       | Belum Tuntas |
| 2  | Cukup (C)        | 6            | 35,29      | Belum Tuntas |
| 3  | Baik (B)         | 8            | 47,06      | Tuntas       |
| 3  | Sangat Baik (SB) | 3            | 17,65      | Tuntas       |

Dari tabel hasil belajar pada observasi psikomotorik pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria cukup 6 siswa atau sebanyak 35,29%, kriteria baik ada 8 siswa atau 47,06% dan kriteria sangat baik 3 siswa atau 17,65%. Dari penjelasan di atas maka pada siklus pertama terdapat 8 siswa atau 47,06% yang dinyatakan tuntas, dan sisanya dinyatakan belum tuntas.

Pada pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek dengan metode demonstrasi yang telah dilaksanakan pada siklus pertama, pertemuan berjalan dengan lancar maka dari hasil diskusi dengan rekan sejawat maka disepakati untuk melakukan pembelajaran lanjutan pada siklus II karena ketuntasan belajar belum memenuhi kriteria yang diharapkan yaitu 85% sehingga pembelajaran lari jarak pendek sprint dapat mudah dipahami, khususnya bagi anak-anak yang belum mampu melakukannya.

### **Siklus II**

Pelaksanaan tindakan penelitian pada siklus II dilaksanakan pada hari Rabu 5 Oktober dan Rabu tanggal 12 Oktober 2022 di kelas V SDN 3 Karangtengah

Kecamatan Panggul Pada kegiatan awal siswa berbaris melakukan pemasan di halaman sekolah kemudian guru mengabsensi kehadiran siswa dengan memanggil nama satu persatu selanjutnya pada kegiatan inti dilaksanakan lari 200 M.

Berdasarkan hasil pengamatan maka Refleksi hasil belajar psikomotorik dalam pembelajaran lari sprint m pada siswa kelas V SD Negeri 3 Karangtengah Kecamatan Panggul Tahun Pelajaran 2022/2023 diikuti oleh 17 siswa pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Observasi Psikomotorik Siswa Siklus II**

| No | Kriteria Nilai   | Jumlah Siswa | Persentase | Keterangan   |
|----|------------------|--------------|------------|--------------|
| 1  | Tidak Baik (TB)  | 0            | 0,00       | Belum Tuntas |
| 2  | Cukup (C)        | 0            | 0,00       | Belum Tuntas |
| 3  | Baik (B)         | 5            | 29,41      | Tuntas       |
| 3  | Sangat Baik (SB) | 12           | 70,59      | Tuntas       |

Dari tabel hasil belajar pada aspek pskomotorik pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik 5 siswa atau 29,41% dan kriteria sangat baik sebesar 70,59% atau 12 siswa. Dari penjelasan di atas maka pada siklus II terdapat 17 siswa yang dinyatakan tuntas belajarnya dan tidak ada siswa yang dinyatakan belum tuntas belajarnya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer pada siklus II menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari sprint diperoleh hasil bahwa terdapat 17 orang siswa yang dinyatakan tuntas atau sebesar 100%.

### Pembahasan

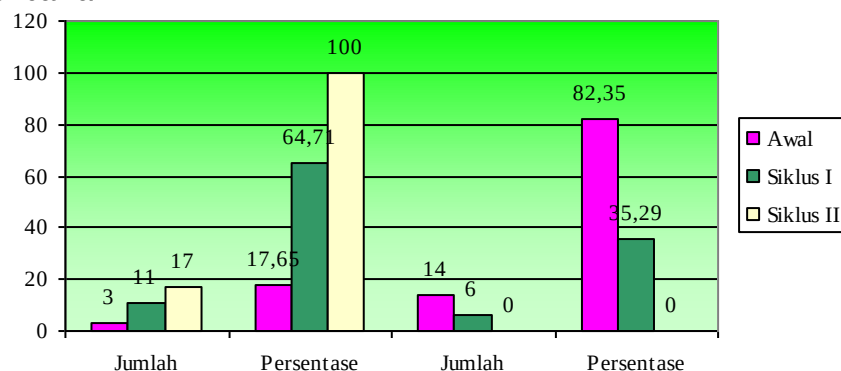
Keberhasilan proses pembelajaran lari sprint dengan menggunakan metode demonstrasi dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

#### 1. Peningkatan Hasil Observasi Psikomotorik Siswa

**Tabel 4. Rekapitulasi Penilaian Observasi Psikomotorik Siswa pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II**

| No | Siklus    | Tuntas |        | Belum Tuntas |       | Ket |
|----|-----------|--------|--------|--------------|-------|-----|
|    |           | Jumlah | %      | Jumlah       | %     |     |
| 1  | Awal      | 3      | 17,65  | 14           | 82,35 |     |
| 2  | Siklus I  | 11     | 64,71  | 6            | 35,29 |     |
| 3  | Siklus II | 17     | 100,00 | 0            | 0,00  |     |

Untuk memperjelas peningkatan hasil belajar pada aspek psikomotorik dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



### **Gambar 1. Diagram Batang Peningkatan Hasil Observasi Psikomotorik Siswa pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II**

Setelah dilakukan pengamatan oleh peneliti bersama dengan seorang observer, pelaksanaan pembelajaran kelas V SDN 3 Karangtengah Pembelajaran lari sprint dengan metode demonstrasi, mulai kondisi awal, siklus satu, dan siklus dua mengalami kenaikan nilai yang cukup signifikan.

Pada siklus pertama, perolehan ketuntasan belajar secara klasikal baru mencapai angka 17,65 %. Pada pembelajaran siklus I diperoleh jumlah siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar 11 siswa atau 64,71% dan pada siklus kedua ketuntasan pembelajaran lari sprint menjadi 17 siswa atau 100% sehingga dapat disimpulkan bahwa semua siswa dinyatakan tuntas belajarnya pada siklus kedua. Melihat hasil di atas maka peneliti bersama-sama dengan observer menyimpulkan bahwa hasil tes hasil belajar, sudah memenuhi kriteria keberhasilan karena hasil belajar berada di atas angka kriteria minimal ketuntasan (KKM) dengan jumlah siswa yang telah tuntas belajarnya sebanyak 17 siswa atau 100 %. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menerapkan metode demonstrasi pada siswa (Asma, 2021) dan (Suardana, 2019).

### **KESIMPULAN**

Penggunaan Metode Demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Karangtengah Kecamatan Panggul semester I Tahun Pelajaran 2022/2023. Hal ini dapat dibuktikan dengan Lembar hasil observasi Psikomotorik pada kondisi awal siswa yang tuntas sebesar 17,65% atau 3 siswa meningkat pada pada siklus I menjadi 64,71% atau 11 siswa dan pada akhir siklus II mencapai 100% atau 17 siswa yang tuntas pembelajarannya

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Asma, A. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 2 Paguyaman. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1135. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.1135-1142.2021>
- Fadjar. 2012. "Pengaruh Permainan Hijau Hitam Terhadap Peningkatan Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih". *Skripsi*. Palembang: UNSRI
- Hartati. 2012. *Atletik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Kemdiknas. 2009. Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa. Jakarta : Puskur-Balitbang, Kemdiknas.
- Kemmis & Mc. Taggart. 1994. *The Action Research Planner*. Geelong : Deaken University Press.
- Kusumah, Wijaya dan Dedi Dwitagama. 2011. Mengenal Penelitian Tindakan. Kelas. Edisi : 2. Jakarta : PT Indeks.
- Mubarak, T. A. (2019). Motivasi Belajar Bahasa Inggris pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Muta'allimin Sugihwaras Patianrowo Nganjuk. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 4(1), 118. <https://doi.org/10.28926/briliant.v4i1.277>
- Mubarak, T. A., & Rofi'ah, S. (2022). *Problems in learning English of non-English department students*. 6(2).
- Suardana, P. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dengan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Tolak Peluru. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 270. <https://doi.org/10.23887/jeaar.v3i3.17974>



Syaiful Sagala. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta