

PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMPRAKTIKKAN KETERAMPILAN TEKNIK SALAH SATU NOMOR ATLETIK (LARI JARAK JAUH) MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *EXAMPLES NON EXAMPLES* SISWA KELAS VI SDN MENGGARE KABUPATEN PONOROGO SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SANYOKO, S. Pd. M.Pd
SDN Menggare Kabupaten Ponorogo

ABSTRAK

Kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik lari jarak jauh yang diharapkan di kelas VI SDN Menggare Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo adalah pengajaran yang dapat membuat siswa benar-benar mampu menerapkan, bukan hanya menguasai teori saja. Strategi pembelajaran yang kurang melibatkan siswa akan menurunkan kemampuan siswa, sehingga prestasi belajarpun akan mengalami penurunan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan mempraktikkan keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples* pada siswa kelas VI SDN Menggare Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 3 siklus yang terdiri dari 6 pertemuan. Tiap pertemuan terdiri atas 2 x 35 menit. Tiap siklus meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Data diambil dengan menggunakan instrument tes, wawancara, angket, dan jurnal. Hasil dari penerapan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dalam meningkatkan kemampuan mempraktikkan keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) diketahui bahwa rata-rata skor siswa kelas VI SDN Menggare pada siklus I 66,00, siklus II 72,00 dan siklus III 95,00. Selain itu juga ditandai adanya peningkatan persentase ketuntasan belajar yaitu pada siklus I 64,56%, siklus II 74,76% dan siklus III mencapai 94, 47%.

Kata kunci : Teknik Lari Jarak Jauh, Model Pembelajaran *Examples Non Examples*.

PENDAHULUAN

Dari observasi dan pengamatan peneliti pada tanggal 25 Juli 2014 dengan rekan guru sejawat, terlihat minat siswa untuk mengikuti pelajaran atletik sangat rendah. khususnya pada materi lari jarak jauh, hal ini berbanding terbalik dengan materi penjaskes olahraga permainan seperti bola kaki dan bola voli, yang siswanya semua antusias untuk mengikuti materi tersebut. Dan pada saat peneliti menyampaikan informasi bahwa pembelajaran pada hari ini adalah pelajaran atletik nomor lari jarak jauh 800 meter, maka reaksi siswa nampak enggan untuk mengikuti pembelajaran.

Pada nomor lari terdapat unsur kejenuhan dan kelelahan yang menyebabkan siswa menjadi malas untuk melakukan kegiatan tersebut terulang kembali. Hal ini ternyata sebagai akibat dari kurang inovatifnya metode dalam mengemas model serta strategi pembelajaran sehingga membuat siswa kurang senang belajar penjas khususnya pelajaran

atletik pada nomor lari jarak jauh. Siswa juga kurang mengetahui teknik-teknik lari jarak menengah yang benar seperti saat melakukan start jongkok, teknik lari dan teknik melewati garis finish

Hal tersebut menyebabkan nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas VI yang jumlah siswanya 15 orang pada materi lari jarak jauh rendah. Dari nilai rata-rata kelas menunjukkan 3 siswa (15%) yang sudah mencapai ketuntasan belajar lari jarak jauh dan 12 siswa (85%) yang belum mencapai ketuntasan belajar lari jarak jauh. Besar rata-rata nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 70 menjadi bukti konkrit bahwa hasil belajar siswa-siswi di kelas VI SDN Menggare belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70.

Berdasarkan hal diatas, maka peneliti berusaha mencari formula bagaimana mengatasi kesenjangan ini agar pelajaran atletik khususnya pada lari jarak jauh agar diminati siswa, dengan harapan bahwa keterampilan dasar atletik dapat

dikuasai oleh siswa sebagai bekal dasar untuk melakukan kegiatan olahraga lainnya. Yaitu dengan menerapkan model pembelajaran model pembelajaran *examples non examples*.

Melalui model pembelajaran *examples non examples* ini para siswa diajak belajar dengan suasana hati yang gembira sehingga siswa merasa tidak dalam kondisi belajar tetapi seolah-olah para siswa berada dalam kondisi bermain yang sengaja diciptakan suasana pembelajaran dalam bentuk yang menyenangkan tanpa mengabaikan materi pokok dari lari jarak jauh tersebut.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Peningkatan Kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) Melalui Model Pembelajaran Examples Non Examples Siswa Kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Rumusan Masalah

1. Apakah dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat meningkatkan kemampuan mempraktikkan keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015?
2. Bagaimana langkah-langkah Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dalam meningkatkan kemampuan mempraktikkan keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat meningkatkan kemampuan mempraktikkan keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015.
2. Untuk mengetahui langkah-langkah Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dalam meningkatkan kemampuan

mempraktikkan keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015.

Manfaat Penelitian

1. Bagi para siswa bermanfaat dalam pengetahuan mengenai Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dalam peningkatan hasil belajar lari jarak jauh
2. Peneliti sendiri agar dapat mengembangkan ilmu dan keterampilan lebih baik lagi terutama dalam hal mengenai Model Pembelajaran *Examples Non Examples*
3. Sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi seluruh guru pendidikan jasmani olahraga untuk dapat meningkatkan kemampuan mengajarnya.

Pengertian Pendidikan Jasmani

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

Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan merupakan induk dari cabang olahraga karena semua gerak dasar cabang olahraga berasal dari atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *Athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang disebut *athleta*. Dari pengertian bahasa itulah maka kita dapat mendefinisikan “atletik sebagai salah satu sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar” (Muhtar, 2011:1). Sebenarnya manusia telah melakukan olahraga atletik dalam kegiatan

sehari-harinya seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Pengertian Lari Jarak Jauh

Lari merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lari merupakan “lompatan yang berturut-turut” (Muhtar, 2011:12). Dalam kehidupan sehari-hari kita juga tak jarang melakukan lari. Lari juga merupakan salah satu cabang yang diperlombakan dalam olahraga atletik.” Lari dibagi menjadi 3 bagian besar, yaitu lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah dan lari jarak jauh” (Muhtar, 2011: 11).

Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka dapat dirumuskan sebuah hipotesis tindakan terhadap penelitian sebagai berikut : “Dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat meningkatkan kemampuan mempraktikkan keterampilan lari jarak jauh siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2014/2015”.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian tindakan kelas (PTK). PTK merupakan seperangkat kegiatan yang di tata secara sistematis yang akan dilaksanakan oleh peneliti untuk mencapai tujuan penelitian. PTK berasal dari istilah bahasa Inggris yaitu *classroom Action Research* yang berarti penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subjek penelitian di kelas tersebut. PTK menurut Supardi (dalam Arikunto, 2006) adalah suatu pendekatan untuk meningkatkan pendidikan dengan melakukan perubahan ke arah perbaikan terhadap hasil pendidikan dan pembelajaran.

Model Penelitian

Berikut ini akan dijelaskan langkah-langkah penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai berikut:

- a. Perencanaan (*planning*)

- b. Tindakan (*Acting*)
- c. Pengamatan (*Observing*)
- d. Refleksi (*Reflecting*)

Menurut Arikunto (2006:17) Model siklus ini terdiri dari empat komponen, yaitu:

- a. Menyusun rancangan tindakan (*planning*)
- b. Pelaksanaan Tindakan (*acting*)
- c. Pengamatan (*observing*)
- d. Refleksi (*reflecting*)

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo dengan jumlah siswa 15 anak. Objek penelitian ini adalah pembelajaran rangkaian senam lantai yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VI di SDN Menggare Kabupaten Ponorogo semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015.

Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan beberapa tahapan siklus. Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 10 September 2014, siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 22 September 2014 dan siklus ketiga dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2014. Kegiatan penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran penjaskes materi lari jarak jauh kelas VI semester ganjil di SDN Menggare Kabupaten Ponorogo tahun pelajaran 2014/2015.

Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SDN Menggare Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. Waktu penelitian mulai pada bulan September sampai November 2014. SDN Menggare berlokasi di jalan raya Ponorogo-Pacitan No. 14 Desa Menggare Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) terdiri dari tes dan observasi : 1. Observasi. 2. Dokumentasi. 3. Tes

Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang harus di tempuh peneliti dalam PTK di kelas VI SDN Menggare yaitu yang terdiri dari pra siklus, siklus I, siklus II dan siklus III. Apabila didalam penelitian belum mencapai keberhasilan pada tahap tersebut maka di rekomendasikan kepada peneliti untuk melanjutkan pada tahap berikutnya.

Instrumen Pengumpulan Data

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
2. Lembar Observasi
3. Wawancara

Analisis Data

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksikan hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturut-turut yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Indikator Kinerja

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran lari jarak jauh melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples* meliputi sikap awal, proses saat lari jarak jauh, sikap akhir, serta perolehan nilai siswa kelas VI secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 70 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal, yaitu minimal 75%. Kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik yaitu lari jarak jauh dalam kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut: jumlah subyek berhasil dibagi jumlah subyek keseluruhan dikalikan 100%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian, kegiatan yang dilaksanakan di Kelas VI SDN Menggare banyak siswa mengalami kesulitan dan tidak minat dalam melakukan pembelajaran lari jarak jauh. Dari data awal kehadiran 15 siswa yang mengikuti pembelajaran hanya 3 (20%) siswa menjawab senang, 4 (25%) siswa tidak senang dan 8 (55%) siswa tidak tahu.

Dari kekurangan minatnya siswa dalam pembelajaran tersebut maka peneliti berusaha memperbaiki pada siklus pertama melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples*. Jika pada siklus pertama belum berhasil maka dilanjutkan pada siklus berikutnya sampai pembelajaran lari jarak jauh berhasil menarik minat siswa sehingga KKM yang direncanakan dapat terlaksana dan berhasil membuat siswa meningkatkan keterampilannya dalam lari jarak jauh.

Hasil Penelitian

1. Siklus I

Dalam pembelajaran siklus I, konsep-konsep yang diajarkan teridentifikasi sebagian. Pemahaman tentang standart kompetensi ini mencakup tentang pengetahuan dan keterampilan siswa. Ada beberapa hal yang diminta untuk dicari jawaban dan dikerjakan kelompok dengan anggota kelompok, yaitu :

- 1) Apa yang dimaksud dengan “lari jarak jauh”.
- 2) Alasan perlunya memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang “lari jarak jauh”.

Pada tahap pembelajaran, siswa diminta melakukan kerja kelompok dan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut diatas. Pada siklus I ini pelaksanaan pembelajaran dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* banyak mengalami hambatan diantaranya : 1) Instruksi guru dalam memberi materi kurang jelas, sehingga siswa masih banyak yang kebingungan dalam melaksanakannya. 2) Kegiatan mempraktikkan belum lancar karena masih ada beberapa siswa yang belum memahami tata cara praktik lari jarak jauh.

Pada saat proses pembelajaran melalui model *Examples Non Examples* kegiatan siswa masih tampak kebingungan. Dalam siklus pertama ini, berdasarkan catatan peneliti,

kegiatan masih belum berjalan seperti yang diharapkan.

Perolehan hasil belajar siswa kelas VI SDN Menggare melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples* pada siklus I diperoleh hasil sebagai berikut : 3 siswa mendapat nilai 50; 2 siswa mendapat nilai 55; 2 siswa mendapat nilai 60; 3 siswa mendapat nilai 62; 4 siswa mendapat nilai 65; dan 1 siswa mendapat nilai 70. Nilai rata-rata 66.

Dari data diatas tampak bahwa nilai rata-rata siswa sebelum siklus I adalah 54 dan ketika siklus I naik menjadi 66 dengan nilai terendah 50 dan nilai tertinggi 70.

2. Siklus II

Dalam pembelajaran siklus II, konsep-konsep yang diajarkan teridentifikasi sebagian. Pemahaman tentang standart kompetensi ini mencakup pengetahuan dan keterampilan siswa.

Pada tahap pembelajaran, siswa tetap diminta saling melakukan pembelajaran tersebut diatas sesuai dengan teknik dasar lari jarak jauh. Setiap siswa diberi pemahaman dan teknik dasarnya, kemudian diminta untuk mempraktikkan awal tata cara lari jarak jauh. Langkah-langkah dalam model ini adalah : 1) Guru membagi siswa untuk berpasangan. 2) Guru memberi materi tiap siswa untuk dipraktikkan. 3) Guru menetapkan tentang siapa yang pertama mempraktikkan dan yang membantu. 4) Siswa yang mempraktikkan dengan baik dan benar akan memberi pengetahuan kepada siswa lain. 5) Guru menyimpulkan dan menutup kegiatan.

Untuk mendukung keberhasilan diatas maka guru membuat skenario pembelajaran dengan alokasi waktu sebagai berikut : 1) Kegiatan pendahuluan 10 menit. 2) Kegiatan praktik 50 menit. 3) Kesimpulan guru dan menjawab pertanyaan dari siswa

Pada siklus II ini guru sudah mampu mengurangi intervensinya terhadap kegiatan siswa, apabila ada pertanyaan dari siswa guru berusaha menampung dan mengembalikannya kepada siswa. Aspek yang dikembangkan bukan hanya ingatan tetapi lebih mengarah pada aspek keterampilan. Hasil siklus II menunjukkan peningkatan yang berarti dan semakin membaik.

Dalam siklus II ini, berdasarkan catatan peneliti, siswa masih kurang dapat melaksanakan apa yang diperintahkan. Model Pembelajaran *Examples Non Examples* masih kurang dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan. Pada saat mempraktikkan, mereka tidak dapat menjalankan tugasnya sebagaimana yang diharapkan. Tetapi sudah ada peningkatan yang signifikan dibandingkan pada siklus I.

Perolehan hasil belajar siswa kelas VI SDN Menggare melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples* pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut : 5 siswa mendapat nilai 62; 1 siswa mendapat nilai 65; 2 siswa mendapat nilai 68; 2 siswa mendapat nilai 70; 3 siswa mendapat nilai 72; dan 2 siswa mendapat nilai 80. Nilai rata-rata 72.

Dari data diatas tampak bahwa nilai rata-rata siswa pada saat siklus I mendapatkan nilai rata-rata 66, lalu pada siklus II meningkat dengan nilai rata-rata 72, dengan nilai terendah 62 dan nilai tertinggi 80.

3. Siklus III

Dalam pembelajaran siklus III, konsep-konsep yang diajarkan teridentifikasi kesemua kelompok. Pemahaman tentang standart kompetensi ini mencakup pengetahuan dan keterampilan siswa.

Pada tahap pembelajaran, siswa tetap diminta saling melakukan praktik. Setiap siswa diberi arahan untuk melaksanakan praktik lari jarak jauh. Langkah-langkah dalam model ini adalah : 1) Guru memberi arahan sebelum melaksanakan lari jarak jauh. 2) Guru memberi semangat dan motivasi agar mampu mencapai finish. 3) Siswa melaksanakan praktik lari jarak jauh 800 meter, dengan membagi putra dan putri. 4) Memberikan reward kepada siswa siswi yang mampu terampil lari jarak jauh dan mencapai finish. 5) Guru memberi penguatan dan menyampaikan hasil pelaksanaan lari jarak jauh yang sudah dilakukan

Untuk mendukung keberhasilan diatas maka guru membuat skenario pembelajaran dengan alokasi waktu sebagai berikut : 1) Kegiatan pemanasan 10 menit. 2) Kegiatan praktik lari jarak jauh 40 menit. 3) Pendinginan

10 menit. 4) Kesimpulan dan memberi reward kepada siswa siswi yang finish terlebih dahulu.

Dalam siklus III ini, berdasarkan catatan peneliti, siswa sudah cukup mampu melaksanakan praktik lari jarak jauh. Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan. Pada saat mempraktikkan, terlihat antusias dan semangat dari siswa siswi dengan penuh kedisiplinan. Sehingga terjadi peningkatan yang signifikan dibandingkan pada siklus II.

Perolehan hasil kemampuan siswa kelas VI SDN Menggare dalam praktik lari jarak jauh melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples* pada siklus III diperoleh hasil sebagai berikut : 2 siswa mendapat nilai 70; 2 siswa mendapat nilai 74; 6 siswa mendapat nilai 80; 3 siswa mendapat nilai 85; dan 2 siswa mendapat nilai 95. Nilai rata-rata 95.

Dari data diatas tampak bahwa nilai rata-rata siswa pada saat siklus II mendapatkan nilai rata-rata 72, setelah siklus III meningkat signifikan dengan nilai rata-rata 95, dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 95. Maka dapat dikatakan bahwa kemampuan siswa dalam mempraktikkan keterampilan Lari jarak jauh melalui Model Pembelajaran *Examples Non Examples* telah berhasil sesuai KKM yang diinginkan. Dan yang terpenting adalah siswa termotivasi dan semangat dalam melaksanakan kegiatan ketrampilan lari jarak jauh.

Pembahasan

1. Siklus 1

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran Lari jarak jauh dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo sudah tepat. Pada siklus 1 peneliti melatih teknik dasar lari jarak jauh. Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti instruksi yang diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1 ini, masih ditemukan hambatan-hambatan yang membuat pembelajaran kurang maksimal, yaitu masih ada beberapa siswa yang ramai sendiri dan ngobrol dengan temannya. Hambatan yang muncul pada pertemuan 1 langsung peneliti selesaikan pada pertemuan 2 dengan

memberikan penjelasan lanjutan kepada tiap siswa.

2. Siklus 2

Pada siklus 2 proses pembelajaran lari jarak jauh dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo, sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 2 ini dengan menambah variasi pembelajaran. Tujuan tersebut adalah untuk melatih Ketrampilan lari jarak jauh tiap siswa. Pada siklus 2 ini siswa kelas VI sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan evaluasi proses mengatur napas, teknik start dan mengelola tubuh agar tahan dari jarak tempuh dan pernapasan. Tetapi masih ada 6 siswa yang belum tuntas dalam melakukan teknik dasar lari jarak jauh.

3. Siklus 3

Pada siklus 3 proses pembelajaran lari jarak jauh dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo, sangat baik dan memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Pada siklus 3 ini siswa kelas VI sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil evaluasi lari jarak jauh yang mencapai 100% pada akhir siklus. Selain itu, waktu yang ditempuh siswa juga mengalami peningkatan dari pada siklus 2.

Hasil belajar siswa kelas VI di SDN Menggare Kabupaten Ponorogo semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015 pada mata pelajaran penjas kes materi lari jarak jauh dengan menerapkan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* selalu mengalami peningkatan dari setiap siklus yang dilaksanakan. Mayoritas siswa telah menguasai materi pembelajaran lari jarak jauh. Hal ini dapat dilihat dari data tabel 4.5 diatas hasil belajar siswa meningkat dari rata – rata 54 sebelum menerapkan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* menjadi 66 pada siklus ke I dan meningkat lagi menjadi 72 pada siklus II dan menjadi 95 pada siklus III dengan kategori **Amat Baik (A)**.

Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang dilaksanakan selama tiga siklus, dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan hasil sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan bahan acuan untuk proses pembelajaran yang selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan di kemudian hari.

Dari kegiatan pembelajaran pada materi lari jarak jauh yang menggunakan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* menunjukkan bahwa penguasaan kognitif sudah semakin baik, proses pembelajaran, keaktifan dan keterampilan kinerja siswa dan kegiatan pembelajaran berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan. Sebagian besar siswa merasa termotivasi dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* karena siswa merasa senang dan antusias dalam belajar sehingga memberikan dampak positif bagi siswa.

Dari tiga penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus I, II, dan III menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran lari jarak jauh selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* membuat siswa merasa termotivasi untuk bisa melakukan lari jarak jauh yang sebelumnya merasa jenuh dan bosan. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari jarak jauh dengan menggunakan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat dijadikan salah satu metode pembelajaran lari jarak jauh untuk kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo semester ganjil tahun pelajaran 2014/2015.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran Lari jarak jauh menggunakan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat meningkatkan kemampuan mempraktikkan teknik salah satu nomor atletik yaitu lari jarak jauh pada siswa kelas VI SDN Menggare Kabupaten Ponorogo Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran penjasokes dan imbasnya ada pada peningkatan hasil belajar siswa yang meliputi beberapa aspek, seperti aspek afektif, kognitif, dan psikomotor.

Dari data awal hanya 4 siswa yang tuntas atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 25%. Setelah diadakan penelitian tindakan kelas yang meliputi 3 siklus, pada siklus I jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan yaitu sebanyak 6 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 66%, ini berarti ada peningkatan sebesar 35% dari data awal. Sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 9 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 72%, sehingga ada peningkatan sebesar 6%. Dan pada siklus III siswa yang telah mencapai ketuntasan meningkat menjadi 15 siswa atau prosentase 100%. Ini berarti ada peningkatan yang signifikan dari siklus I, siklus II dan siklus III.

Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat meningkatkan hasil pembelajaran karena pembelajaran dengan pendekatan ini lebih menyenangkan karena siswa dapat mengeksplor kemampuan dan daya tahan tubuh dengan tetap mengikuti aturan materi lari jarak jauh yang secara tidak langsung mengatasi permasalahan pembelajaran, sehingga minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran lebih tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa tertarik dengan Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dan merupakan hal yang baru bagi siswa, sehingga Model Pembelajaran *Examples Non Examples* mendapat respon positif dari siswa.

Saran

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan dengan mutu pembelajaran,

khususnya bidang studi penjas kes Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat mempermudah guru dalam penyajian materi, dan dapat memberikan motivasi belajar pada siswa, maka dari itu Model Pembelajaran *Examples Non Examples* dapat diterapkan pada pembelajaran yang lain
2. Guru hendaknya dalam mengajarkan

materi pembelajaran pendidikan jasmani harus mengetahui karakteristik dari siswa, sehingga guru dapat memilih metode yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

3. Perlu dilakukan penelitian tentang penggunaan metode lainnya mengingat banyak sekali metode yang mungkin dapat digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Cetakan ke-9 Edisi Revisi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anas Sudiyono. 2009. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Press.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Jaja Suharja dan Maryani Eli. (2010). *Filsafat Pendidikan*. Medan: PPs Unimed.
- Komalasari. 2010. *Penerapan Model Pembelajaran Examples Non Examples*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhtar. 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan SD*. Bandung: Tarsito.
- Mulyasa. (2009). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwandi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Siti Safariatun. 2008. *Azas & Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Tayubi, Yuyu R. 2005. *Identifikasi Miskonsepsi pada Konsep-konsep Penjas kes Menggunakan Certainly of Response Index (CRI)*. Bandung: Jurnal UPI.
- Toto Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas kes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yanto. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka