



SKRIPSI

PENINGKATAN HASIL BELAJAR *SPRINT*60 METER DENGAN MENGUNAKAN METODE TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 40 KABUPATEN SELUMA

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi
Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**OLEH
TONI ROSMALI
NPM 1113912133**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



SKRIPSI

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *SPRINT* 60 METER DENGAN
MENGUNAKAN METODE TUTOR SEBAYA
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 40
KABUPATEN SELUMA**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi
Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**OLEH
TONI ROSMALI
NPM 1113912133**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

Rosmali, Toni:Peningkatan Hasil Belajar *Sprint* 60 Meter dengan Menggunakan Metode Tutor Sebaya pada Siswa Kelas V SD Negeri 40 Kabupaten seluma. **Skripsi. Program Sarjana Kependidikan Guru Dalam Jabatan, Universitas Bengkulu.**

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan hasil belajar *Sprint*60 meter melalui penerapan metode tutor sebaya pada siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma, dan (2) meningkatkan aktivitas guru dan siswa melalui penerapan metode tutor sebaya pada pembelajaran Penjaskes siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma yang berjumlah 25 orang siswa yang terdiri dari 15 orang Putra dan 10 orang putri. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menerapkan 2 siklus. Teknik analisis yang digunakan adalah data hasil keterampilan teknik melakukan start, taknik lari, dan gerakan finish pada *Sprint*60 meter. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar Penjaskes siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma. Rata-rata kelas pada siklus 1 diperoleh sebesar 71,28, kemudian meningkat di siklus ke-2 sebesar 80,2. Siklus pertama diperoleh nilai ketuntasan belajar kelas sebesar 60 %, meningkat di siklus kedua sebesar 88%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menerapkan Metode Tutor Sebaya pada pembelajaran Penjaskes dapat meningkatkan keterampilan *Sprint* 60 meter siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma.

Kata kunci: Metode Tutor Sebaya, Penjaskes, *Sprint*60 Meter.

ABSTRACT

Rosmali, Toni. Improved Learning Outcomes 60 Meter Sprint with Method Using Peer Tutoring in Class V Elementary School Number 40 Seluma. Thesis Undergraduate Education Teacher. Guidance and Counseling University of Bengkulu in 2014

Classroom action research aims to: (1) improve learning outcomes Sprint 60 yards through the application of methods of peer tutoring in class V students of SDN 40 Seluma, and (2) increasing the activity of teachers and students through the application of methods of peer tutoring on student learning Sport Education class V SDN 40 Seluma. Subjects in this study were fifth grade students of SDN 40 Seluma, with totaling 25 students consisting of 15 men and 10 women's Son. This research is Classroom Action Research by applying 2 cycles. The analysis technique used is the result of data engineering skills do start, taknik run, and the finish on movement Sprint 60 meters. The results showed an increase in learning Sport Education outcomes fifth grade students of SDN 40 Seluma. Average grade obtained in cycle 1 at 71.28, then increased in the 2nd cycle of 80.2. The first cycle of mastery learning class values obtained by 60 %, increased in the second cycle by 88%. The results of this study concluded that learning by applying the method of Peer Tutors in learning Sport Education lessons to improve skills Sprint 60 meters fifth grade students of SDN 40 Seluma.

Keywords: Peer tutoring method, learning Sport Education, Sprint 60 Meters.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2014

TONI ROSMALI
NPM 1113912133

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Pendidikan adalah senjata paling mematikan, karena dengan itu Anda dapat mengubah dunia"
(Nelson Mandela).

"Hiduplah seakan engkau akan mati besok. Belajarlah seakan engkau akan hidup selamanya"
(Mahatma Gandhi).

Persembahan

Karya ini kupersembahkan untuk orang terkasih, untuk orang-orang istimewa dan selalu dihati.

- Kedua orang tuaku. Bapakku Ibnu Khajar dan ibunda Hasanah (Almh), Terima kasih atas segenap ketulusan cinta dan kasih sayangnya selama ini, serta Do'a, pendidikan, perjuangan dan pengorbanan untukku.
- Istriku Herawati terima kasih atas dukungan, pengorbanan dan do'a untuk kesuksesan ini.
- Keempat buah hatiku Budi Santoso Pratama, Doni Dwi Gunawan Saputra, Deni Dwi Gunawan Saputra, dan Muhammad Al Gubron yang selalu mendambahkan

keberhasilan, yang selalu menjadi semangat motivasi untuk menyelesaikan studi.

- Untuk teman-teman seperjuangan S1 Penjaskes Program PSKGJ FKIP Universitas Bengkulu tahun 2014.
- Serta semua pihak yang telah membatuku dalam penyelesaian studi ini.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peningkatan hasil belajar *sprint* 60 meter dengan menggunakan metode tutor sebaya pada siswa kelas V SD Negeri 40 Kabupaten Seluma. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata 1 Pendidikan Guru Penjasokes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, saran dan informasi yang penulis butuhkan, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E. M.Sc. Akt., selaku rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi., Ketua Program SKGJ FKIP Universitas Bengkulu.
4. Drs. Arwin, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.

5. Dra. Yarmani, M.Kes., selaku dosen pembimbing 2 yang telah sabar untuk membimbing, memberikan saran dan masukan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Drs. Ari Sutisyana, M.Pd., selaku penguji 1 yang telah memberikan koreksi terhadap skripsi ini.
7. Bapak Drs. Agus Zainal Rahmat, M.Pd., selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
8. Kepala SDN 40Kabupaten Seluma, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SDN 40Kabupaten Seluma.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Kritik dan saran yang membangun peneliti harapkan agar lebih baik di masa depan.

Bengkulu, Juni 2014

Toni Rosmali

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR/BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Subjek Penelitian	24
D. Definisi Operasional.....	24

E. Prosedur Penelitian.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Instrumen Penelitian	30
H. Teknik Analisis Data.....	32
I. Indikator Keberhasilan	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	47
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar Observasi Aktivitas Guru	28
Tabel 3.2 Lembar Observasi Aktivitas Siswa	29
Tabel 3.3 Instrumen Penelitian	30
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Penelitian	33
Tabel 4.1 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 1	35
Tabel 4.2 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 1	35
Tabel 4.3 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Sprint 60 Meter Siklus 1	37
Tabel 4.4 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 2	42
Tabel 4.5 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 2	44
Tabel 4.6 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Sprint 60 Meter Siklus 2	45

DAFTAR GAMBAR/BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 3.1 Alur PTK.....	25
Gambar 4.1 Peningkatan Hasil Aktivitas Guru	43
Gambar 4.2 Peningkatan Hasil Aktivitas Siswa.....	44
Gambar 4.3 Peningkatan Kemampuan Sprint 60 Meter	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: RPP	55
Lampiran 2 : Lembar Observasi Guru	58
Lampiran 3 : Lembar Observasi Siswa	59
Lampiran 4 : Instrumen Penelitian.....	60
Lampiran 5 : Data Aktivitas Guru Siklus 1	61
Lampiran 6 : Data Aktivitas Siswa Siklus 1.....	62
Lampiran 7 : Data Tes Keterampilan Sprint 60 Meter Siklus 1	63
Lampiran 8 : Data Aktivitas Guru Siklus 2	34
Lampiran 9 : Data Aktivitas Siswa Siklus 2.....	65
Lampiran 10 : Data Tes Keterampilan Sprint 60 Meter Siklus 2	66
Lampiran 11 : Foto Penelitian.....	67
Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 13 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	70
Lampiran 14 : Riwayat Hidup.....	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua tingkatan sekolah, khususnya di sekolah dasar, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan di sekolah secara keseluruhan. Menurut Depdiknas dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006: 702), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

Salah satu ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah aspek Permainan dan olahraga yang meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

Untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menurut KTSP khususnya dalam ruang lingkup permainan dan olahraga tersebut, maka proses pembelajaran haruslah berjalan dengan baik. Dari pihak pendidik, diharapkan mampu menciptakan proses pembelajaran yang mampu mencapai tujuan materi tersebut. Tindakan guru dengan cara mengelola pembelajaran dengan menerapkan model dan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang sedang diajarkan. Sedangkan dari pihak siswa, siswa harus mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. siswa harus mempunyai motivasi untuk belajar dan mengetahui tujuan dari apa yang dipelajari.

Tidak kalah pentingnya juga untuk mendapatkan proses pembelajaran yang kondusif, antara guru dan siswa, serta antara siswa dengan siswa harus terjadi komunikasi dan interaksi yang baik. dengan adanya komunikasi dan interaksi yang multi arah maka tujuan yang ingin dicapai dalam suatu pembelajaran akan dapat dicapai. Namun, pada kenyataannya dalam proses pembelajaran komunikasi dan interaksi dominan terjadi satu arah, yaitu dari guru ke siswa, sehingga siswa belum terlibat aktif secara maksimal dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada proses pembelajaran materi *Sprint* di semester pertama siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma, dalam pembelajaran Penjaskes materi *sprint* 60 meter peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain adalah sebagai

berikut: (1) siswa kurang terbuka untuk mengungkapkan pendapat serta kemampuan berupa bertanya mengenai materi yang belum dipahami, (2) siswa melakukan gerakan *sprint* dengan tidak memperhatikan aturan-aturan yang ada, dikarenakan siswa tidak terbiasa bertanya dan terlibat aktif, (3) hasil belajar siswa yang masih rendah, yaitu 50% siswa masih dibawah KKM, dan hasil belajar tersebut belum berhasil.

Dari permasalahan tersebut Peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran di kelas V dengan menerapkan metode Tutor Sebaya. Tutor sebaya merupakan sekelompok siswa yang telah tuntas terhadap bahan pelajaran, dan memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami bahan pelajaran yang dipelajarinya. Seorang atau beberapa orang siswa yang ditunjuk oleh guru, untuk membantu guru dalam melakukan bimbingan terhadap kawan sekelas. Dengan sistem pembelajaran menggunakan tutor sebaya, diharapkan akan membantu siswa yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), atau kurang cepat menerima pelajaran dari guru Herianto dkk, (2010: 2).

Alasan pemilihan metode tutor sebaya diyakini peneliti mampu untuk mengatasi permasalahan pada pembelajaran materi *sprint* 60 meter. Bantuan belajar oleh teman sebaya dapat membuat siswa menjadi terbuka untuk bertanya, dikarenakan mereka merupakan teman dan seusia, bahasa sesama teman lebih mudah dipahami, dan hal yang terpenting adalah belajar

dengan teman menjadikan siswa tidak ada rasa malu untuk mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Penerapan Metode Tutor Sebaya dalam Meningkatkan Hasil Belajar Sprint 60 m pada Siswa Kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut.

1. Tingkat kemampuan siswa dalam melakukan *sprint* 60 meter yang berbeda.
2. Efektifitas penggunaan metode tutor sebayaterhadap kualitas proses pembelajaran Penjaskes pada materi *sprint* 60 meter.
3. Komunikasi antara guru dan siswa belum tercipta dengan baik, siswa kurang terbuka untuk mengungkapkan pendapat.
4. Kesalahan melakukan teknik dasar lari sprint masih terjadi.
5. Siswa melakukan gerakan *sprint* 60 meter dengan tidak memperhatikan aturan-aturan yang ada, dikarenakan siswa tidak terbiasa bertanya dan terlibat aktif.
6. Hasil belajar siswa yang masih rendah.

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, pembatasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pada peningkatan hasil belajar lari *sprint* 60 meter melalui penerapan metode tutor sebaya pada siswa Kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah dengan penerapan metode tutor sebaya dapat meningkatkan kemampuan *sprint* 60 meter pada siswa kelas V dan aktivitas guru dalam pembelajaran penjaskes SDN 40 Kabupaten Seluma?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar *sprint* 60 meter melalui penerapan metode tutor sebaya pada siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma.
2. Untuk meningkatkan aktivitas guru dan siswa melalui penerapan metode tutor sebaya pada pembelajaran Penjaskes siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam pembelajaran Penjaskes terutama peningkatan kemampuan melakukan *sprint* 60 meter melalui penerapan metode tutor sebaya.
- b. Secara khusus penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi pada salah satu metode pembelajaran Penjaskes yaitu penerapan metode pembelajaran tutor sebaya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

- 1) Dapat meningkatkan kemampuan melakukan *sprint* melalui metode tutor sebaya.
- 2) Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan situasi belajar yang menyenangkan pada materi *sprint* dengan penerapan metode tutor sebaya.
- 3) Meningkatkan kualitas komunikasi dan interaksi siswa dengan situasi yang memungkinkan siswa nyaman untuk bertanya mengenai bagian materi pelajaran yang belum dipahami dengan bantuan teman sebaya.

b. Bagi Guru

- 1) Menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan berbagai model pembelajaran Penjaskes terutama mengenai penerapan metode tutor sebaya.
- 2) Memberikan pengetahuan, pengalaman tentang metode tutor sebaya.

c. Bagi Peneliti

Meningkatkan kemampuan dalam menciptakan pembelajaran Penjaskes yang inovatif, kreatif, tepat dan menyenangkan melalui penerapan metode tutor sebaya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Penjaskes di Sekolah Dasar

Menurut Williams dalam Abduljabar (2001), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (KTSP (2006: 702)).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin,

bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, dan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif KTSP (2006: 703).

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut KTSP (2006: 704) meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2. Pembelajaran *sprint* di Sekolah Dasar

Lari Jarak Pendek sering disebut juga lari Sprint, yang berarti lari cepat. Jarak lari yang biasa ditempuh adalah: 50 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Dalam kejuaraan resmi hanya jarak 50 meter yang belum pernah dilombakan. *Sprint* adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat melebihi gerak dasar dari keterampilan lari itu sendiri. Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *Sprint*, yaitu:

a. Teknik Start

Teknik start pada *Sprint* menggunakan start jongkok, yang terdiri dari:

- 1) Start Pendek (*Bunch Start*). Cara melakukan start pendek adalah lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepala. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakan di belakang garis start. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari mengenai

tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

2) Start Menengah (*Medium Start*). Cara melakukan start menengah adalah lutut kaki belakang diletakan ditengah antara ujung kaki dan tumit dengan jarak satu kepal. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakan di belakang garis start. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

3) Start Panjang (*Long Start*). Cara melakukan start panjang adalah lutut kaki belakang diletakan sejajar dengan tumit atau dibelakang tumit kaki yang depan dengan jarak satu kepal. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakan di belakang garis start. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

Setelah mendengar aba-aba "bersedia" pelari mengambil posisi start di atas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada di belakang garis. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V. Kedua bahu didorong ke depan, sedikit lebih depan dari pada kedua tangan lebih kurang 7 sampai 8 cm. Tungkai yang lebih kuat diletakan dibalok start yang depan, sebab kontak dengan balok ini lebih lama. Kaki depan yang berada di balok

umumnya $1 \frac{3}{4}$ sampai 2 kali panjang dari garis start. Kaki belakang yang berada di atas balok belakang biasanya $1 \frac{1}{2}$ panjang kaki dari kaki depan. Bernafas dengan tenang dan teratur.

Posisi "Siap" pelari mengangkat pinggul ke atas dan ke depan dengan sudut lutut tungkai depan kira-kira 80 sampai dengan 90 derajat, sedangkan lutut tungkai belakang dengan sudut 110 sampai dengan 130 derajat. Berat badan didukung oleh kedua lengan. Sementara itu pastikan kedua tungkai dan kedua kaki tetap kontak dengan balok start. Punggung dan kepala segaris lurus dan pandangan sesuai dengan posisi kepala. Kedua bahu berada dalam posisi agak ke depan dari posisi tegak kedua lengannya.

Pada aba-aba "Siap" Pelari menahan nafasnya. Pada aba-aba "Ya" atau ketika pistol berbunyi, tungkai depan diluruskan dengan serentak dan lutut tungkai belakang digerakan lurus ke depan. Kedua lengan digerakan dengan kuat untuk mengimbangi gerakan yang sangat kuat dari ke dua tungkai. Pelari mencondongkan badannya ke depan untuk 5 sampai 6 meter pertama. Diluar jarak ini pelari mulai menegakkan posisi badannya. Pososi badan sepenuhnya tegak pada jarak 40 meter.

b. Teknik Lari

Secara umum teknik lari jarak pendek memiliki karakteristik sebagai berikut.

- 1) Sikap badan condong ke depan. Tujuannya untuk memperkecil hambatan udara yang datang dari arah depan, sehingga langkahnya akan lebih efektif.
- 2) Langkah kaki harus lebih panjang. Pada awal kaki lepas dari balok start atau setelah aba-aba "Ya" pelari harus melangkahkan kaki sepanjang mungkin. Tujuannya agar mendapatkan awalan dengan tolakan kaki yang maksimal. Selanjutnya agar keseimbangan tubuh tetap terjaga, maka langkah kaki harus sudah mulai diperpendek namun dengan frekuensi gerak yang tetap cepat.
- 3) Saat Pendaratan kaki. Saat kaki mendarat ke tanah harus selalu pada ujung telapak kaki dengan posisi lutut agak dibengkokan sedikit agar lentur saat akan membuat langkah berikutnya.
- 4) Gerakan lengan. Saat berlari ayunan lengan harus cepat dan terkoordinasi dengan gerak kaki. Jari-jari tangan dikepalkan atau di buka rapat (terserah) yang penting rileks. Saat kaki kiri melangkah ke depan maka tangan kiri harus berada di belakang. Demikian sebaliknya saat kaki kanan melangkah ke depan, maka tangan kanan harus berada di belakang. Demikian seterusnya.

c. Teknik memasuki garis finish

Pelari dapat mendorongkan dadanya untuk memasuki garis finish. Prinsipnya pelari tidak boleh mengurangi kecepatannya. Latihan yang perlu dilakukan adalah gabungan antara latihan start dan latihan Percepatan

(*acceleration*). Dengan isyarat sendiri, pelari melakukan start dan akselerasi dengan menggunakan balok start, dan peserta lainnya bertindak sebagai juri kedatangan di garis finish, sejauh kurang lebih 20 meter sampai 30 meter. Garis ke dua dipasang diluar garis finish sejauh 2 sampai 3 meter. Garis kedua ini dipasang dengan tujuan agar para pelari pemula terbiasa menembus garis finish tanpa mengurangi kecepatannya. Berlarilah terus ketika memasuki garis finish, anggaplah garis kedua sebagai garis finish yang sebenarnya. Ketika berlatih cara memasukan badan pada garis finish, doronglah lebih dahulu dada ke depan dari kedua lengan dan condongkan badan ke depan ketika satu langkah lagi akan melewati garis finish. Jangan melompat di atas garis finish atau mencondongkan badan lebih awal, kalau tidak ingin tersandung.

3. Metode Pembelajaran Tutor Sebaya

Menurut Ahmadi dalam Wahyuni (2007: 31) metode pembelajaran adalah suatu pengetahuan tentang cara-cara mengajar yang dipergunakan oleh guru atau instruktur.

Metode pembelajaran yang dipilih dan diterapkan oleh guru hendaknya sesuai dengan materi apa yang akan diajarkan dan merupakan metode yang dapat mencapai apa yang diharapkan dalam pembelajaran. Siswa diharapkan dapat mengerti apa yang dipelajari dan yang terpenting terjalinnya komunikasi dan interaksi yang multi arah, yaitu interaksi antara guru dan siswa dan sebaliknya, serta komunikasi antara siswa dengan siswa.

Metode pembelajaran terdiri dari berbagai macam. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan metode tutor sebaya. Metode tutor sebaya merupakan sekelompok siswa yang telah tuntas terhadap bahan pelajaran, dan memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami bahan pelajaran yang dipelajarinya. Seorang atau beberapa orang siswa yang ditunjuk oleh guru, untuk membantu guru dalam melakukan bimbingan terhadap kawan sekelas. Dengan sistem pembelajaran menggunakan tutor sebaya, akan membantu siswa yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), atau kurang cepat menerima pelajaran dari guru Herianto (2010:2). Tutor sebaya merupakan metode untuk mendukung pengajaran, sesama peserta didik didalam kelas. Strategi ini menempatkan seluruh tanggung jawab pengajaran kepada seluruh anggota kelas. Setiawati (2009: 9) mengatakan bahwa pembelajaran tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar siswa, sumber belajar tidak hanya dari guru melainkan dari teman sekelas yang nilai KKMnya lebih tinggi. Bantuan belajar oleh teman sebaya dapat menghilangkan kecanggungan, bahasa teman sebaya lebih mudah dipahami, selain itu dengan teman sebaya tidak ada rasa malu untuk mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Tutor berfungsi sebagai pelaksana mengajar yang cara mengajarnya telah disiapkan secara khusus dan terperinci. Untuk menimbulkan suasana kompetitif, setiap kelompok harus terus dipacu untuk menjadi kelompok yang terbaik. Peran tutor sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan

kelompok dalam mempelajari materi ajar yang disajikan melalui metode diskusi kelompok tutor sebaya Herianto dkk (2010: 2-3).

Menurut Surya dikutip Soeprodjo dkk (2008: 295) Metode tutor sebaya merupakan metode yang dilakukan dengan cara memperdayakan kemampuan siswa yang memiliki daya serap tinggi, siswa tersebut mengajarkan materi atau latihan kepada teman-temannya yang belum paham. Pemakaian tutor dari teman mereka memungkinkan siswa tidak merasa enggan untuk bertanya, dengan adanya tutor dapat memberikan keringanan pada guru dalam memberikan contoh soal atau latihan. Peran guru adalah mengawasi kelancaran pelaksanaan metode ini dengan memberi pengarahan dan lain-lain. Dalam memilih tutor sebaya hendaknya diperhatikan segi kemampuan dalam penguasaan materi dan kemampuan dalam membantu orang lain.

Menurut Gintings dikutip Amizatul (2010:30) penjelasan mengenai tahapan-tahapan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran tutor sebaya. Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Langkah perencanaan. Guru mempelajari bahan ajar dengan seksama dan mengidentifikasi bagian-bagian yang sulit dari isi bahan ajar kemudian menyusun strategi untuk membantu siswa menghadapi kesulitan agar bisa mempelajari bagian yang sulit.

- b. Langkah persiapan. Guru menyiapkan bahan ajar tambahan seperti variasi, contoh-contoh penyelesaian soal atau LKS.
- c. Langkah pelaksanaan. Guru mengidentifikasi siswa yang menghadapi kesulitan dalam memahami bahan ajar yang diberikan dan sulit dipahami dan melaksanakan tutorial dengan menggunakan bahan dan langkah-langkah yang telah disiapkan.
- d. Langkah evaluasi. Guru melakukan tanya jawab untuk meyakinkan bahwa siswa tersebut telah mengatasi kesulitan belajarnya dan memahami materi yang sedang dipelajari dan memberikan tugas mandiri.

Seorang tutor hendaknya memiliki kriteria yaitu, memiliki kemampuan akademik di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) siswa satu kelas, mampu menjalin kerja sama dengan sesama siswa, memiliki motivasi tinggi untuk meraih prestasi akademik yang baik, memiliki sifat toleransi dan tenggang rasa dengan sesama, memiliki motivasi tinggi untuk menjadikan kelompok diskusinya sebagai yang terbaik, bersikap rendah hati, pemberani, dan bertanggung jawab, suka membantu sesamanya yang mengalami kesulitan.

Tutor atau ketua kelompok memiliki tugas sebagai berikut.

- a. Memberikan tutorial kepada anggota terhadap materi ajar yang sedang dipelajari.
- b. Mengkoordinir proses diskusi agar berlangsung kreatif dan dinamis.

- c. Menyampaikan permasalahan kepada guru pembimbing apabila ada materi ajar yang belum dikuasai.
- d. Menyusun jadwal diskusi bersama anggota kelompok, baik pada saat tatap muka di kelas maupun di luar kelas, secara rutin dalam memecahkan masalah yang dihadapi.
- e. Melaporkan perkembangan akademis kelompoknya kepada guru pembimbing pada setiap materi yang dipelajari, peran guru dalam metode diskusi kelompok terbimbing dengan tutor sebaya hanyalah sebagai fasilitator dan pembimbing terbatas. Artinya guru hanya melakukan intervensi ketika betul-betul diperlukan oleh siswa Setiawati (2009: 11).

Kriteria-kriteria untuk menjadi tutor sebaya menurut Ischak dan Warji (1987) adalah sebagai berikut.

- a. Memiliki hubungan emosional yang baik, bersahabat dan menunjang situasi tutoring.
- b. Diterima atau disetujui oleh siswa yang akan ditutor.
- c. Menguasai bahan yang akan ditutorkan.
- d. Mampu menyampaikan bahan perbaikan yang dibutuhkan oleh siswa yang menerima bantuan.
- e. Mempunyai daya kreativitas yang cukup untuk memberikan bimbingan atau bantuan.

Ada beberapa keunggulan dan kekurangan dengan menggunakan tutor sebaya, seperti yang dikemukakan Arikunto (1995) berikut ini.

- a. Adakalanya hasilnya lebih baik bagi beberapa siswa yang mempunyai perasaan takut atau enggan kepada gurunya.
- b. Bagi tutor pekerjaan tutoring akan dapat memperkuat konsep yang sedang dibahas.
- c. Bagi tutor merupakan kesempatan untuk melatih diri memegang tanggung jawab dalam mengemban suatu tugas dan melatih kesabaran.
- d. Mempererat hubungan antar siswa sehingga mempertebal perasaan sosial.

Kekurangan dari metode tutor sebaya adalah sebagai berikut.

- a. Siswa yang dibantu seringkali belajar kurang serius karena hanya berhadapan dengan temannya sendiri sehingga hasilnya kurang memuaskan.
- b. Ada beberapa orang siswa yang merasa malu atau enggan untuk bertanya karena takut kelemahannya diketahui oleh temannya.
- c. Pada kelas-kelas tertentu pekerjaan tutoring ini sukar dilaksanakan karena perbedaan jenis kelamin antara tutor dengan siswa yang diberi program perbaikan.
- d. Bagi guru sukar untuk menentukan seorang tutor sebaya karena tidak semua siswa yang pandai dapat mengajarkannya kembali kepada teman-temannya.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian oleh Jesman tahun 2013 yang berjudul "Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Tutor Sebaya Siswa SD Inpres 12 Baiya Sulawesi Tengah". Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan 12,90% dari hasil belajar sebelum tindakan ke siklus I dan sebesar 16,13% dari siklus I ke siklus II (pembelajaran dengan penggunaan metode tutor sebaya). Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa, penggunaan metode tutor sebaya dalam pembelajaran Penjaskes dapat meningkatkan kemampuan loncat jauh siswa hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan hasil siswa berdasarkan hasil yang diperoleh dalam tiap siklus.

Penggunaan metode tutor sebaya dalam pembelajaran Penjaskes mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan antusiasme siswa yang tinggi selama pembelajaran dilaksanakan, sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

Penelitian selanjutnya, yang mendasari penelitian ini adalah penelitian oleh Putra (2012) yang berjudul "Optimalisasi penerapan metode pembelajaran tutor sebaya dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa kelas VII SMP Dr. Wahidin Sudirohusodo Kecamatan Medan Labuhan tahun ajaran 2012/2013". Hasil penelitian ini

menyimpulkan bahwa Penerapan Metode pembelajaran Tutor Sebaya dapat meningkatkan hasil belajar Passing Bawah Bola Voli pada siswa Kelas VII SMP Dr. Wahidin Sudirohusodo Kecamatan Medan Labuhan Tahun Ajaran 2012/2013.

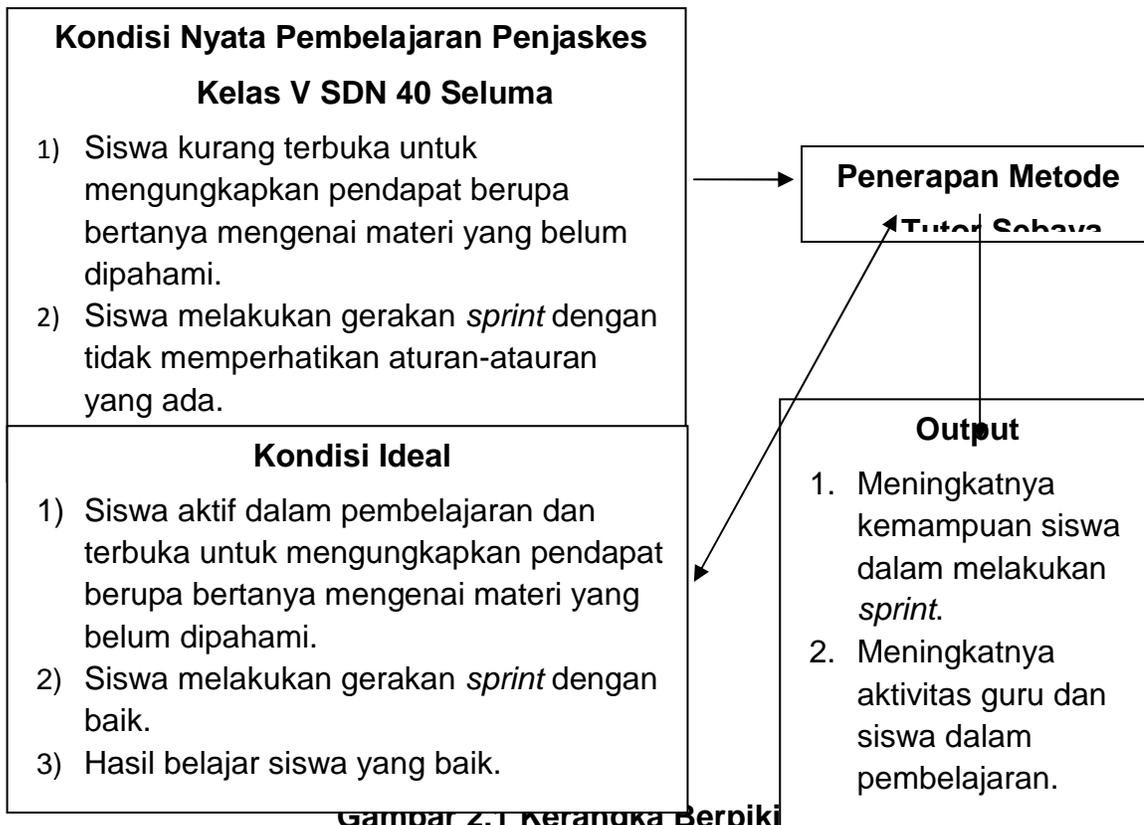
C. Kerangka Berpikir

Penelitian tindakan kelas ini berawal dari permasalahan yang ada di kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma dalam pembelajaran Penjaskes materi *sprint*. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut: (1) siswa kurang terbuka untuk mengungkapkan pendapat berupa bertanya mengenai materi yang belum dipahami, (2) siswa melakukan gerakan *sprint* dengan tidak memperhatikan aturan-aturan yang ada, dikarenakan siswa tidak terbiasa bertanya dan terlibat aktif, (3) hasil belajar siswa yang masih rendah.

Peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran di kelas V dengan menerapkan metode Tutor Sebaya. Metode tutor sebaya diyakini peneliti mampu untuk mengatasi permasalahan pada pembelajaran materi *sprint*. Bantuan belajar oleh teman sebaya dapat membuat siswa menjadi terbuka untuk bertanya, dikarenakan mereka merupakan teman dan seusia, bahasa sesama teman lebih mudah dipahami, dan hal yang terpenting adalah belajar dengan teman menjadikan siswa tidak ada rasa malu untuk mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diduga bahwa kemampuan melakukan *sprint* akan meningkat bila menggunakan metode tutor sebaya

Pada Siswa Kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma. Jika digambarkan dalam bentuk bagan, maka akan terlihat seperti gambar di bawah ini.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Arikunto (2010: 58) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dilaksanakan menggunakan siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian ini adalah di SDN 40 Kabupaten Seluma, dengan alamat di Desa Pagar Agung Kecamatan Seluma Barat Kabupaten Seluma.

2. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada semester 2 pada tahun ajaran 2013/2014, tepatnya pada bulan April - Mei 2014. Pelaksanaan penelitian untuk siklus 1 dilaksanakan pada hari Senin tanggal 14 April 2014, dan pelaksanaan penelitian siklus 2 dilakukan pada hari Sabtu tanggal 19 April 2014.

C. Subjek Penelitian

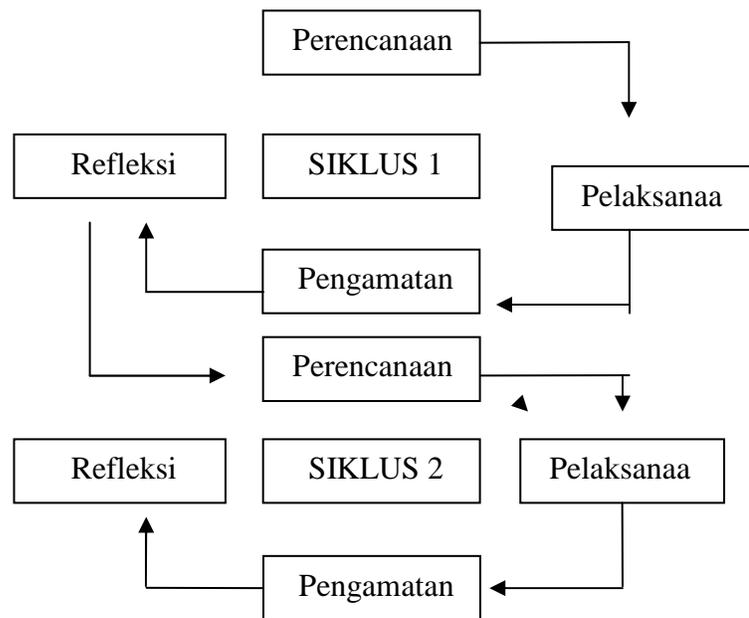
Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 40 Kabupaten Seluma yang berjumlah 25 orang siswa yang terdiri dari 15 orang Putra dan 10 orang putri.

D. Definisi Operasional

1. Kemampuan *sprint* adalah kemampuan siswa melakukan gerakan *sprint* dari sikap star, gerakan lari, dan gerakan finish, serta waktu lamanya melakukan *sprint*.
2. Metode Tutor Sebaya adalah cara guru dalam mengelolah pembelajaran dengan menunjuk siswa-siswa yang kemampuan dinilai tuntas untuk mengajar teman sekelasnya yang belum mampu untuk melakukan kemampuan sprint.

E. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menerapkan siklus yang berkelanjutan. Penelitian ini dilaksanakan sampai pembelajaran masuk dalam kategori berhasil, tiap siklus dilakukan satu kali pertemuan selama 3 x 35 menit. Pelaksanaan siklus kedua merupakan perbaikan dari siklus pertama yang belum mencapai keberhasilan. Tiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu: (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan tindakan, (3) tahap pengamatan, dan (4) tahap refleksi. Jika digambarkan dalam bentuk bagan maka akan terlihat seperti bagan berikut ini.



Gambar 3.1 Alur PTK (Arikunto, 2006: 16)

Secara rinci tahap-tahap tindakan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan yang peneliti lakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut: (1) Menganalisis kurikulum (Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar) yang berkaitan dengan materi *sprint*, (2) Menyusun langkah-langkah pembelajaran dengan menerapkan metode tutor sebaya, (3) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan metode tutor sebaya pada materi *sprint*, dan (4) Membuat lembar observasi guru, serta lembar observasi siswa.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada Pembelajaran penjaskes dengan materi tolak peluru dilaksanakan pada jam pembelajaran Penjaskes. Adapun langkah-langkah pada tahap pelaksanaan ini adalah sebagai berikut.

- a. Langkah perencanaan. Guru mempelajari bahan ajar dengan seksama yaitu materi Tentang teknik dasar *Sprint* dan mengidentifikasi bagian-bagian yang sulit dari isi bahan ajar. Selanjutnya guru menyusun strategi untuk membantu siswa dalam menghadapi kesulitan agar bisa mempelajari bagian yang sulit dengan cara menerapkan metode pembelajaran tutor sebaya.
- b. Langkah persiapan. Guru menyiapkan bahan ajar tambahan seperti gambar-gambar teknik dasar *sprint* beserta penjelasannya.
- c. Langkah pelaksanaan. Guru mengidentifikasi siswa yang menghadapi kesulitan dalam memahami bahan ajar yang diberikan dan sulit dipahami dan melaksanakan tutorial dengan menggunakan bahan dan langkah-langkah yang telah disiapkan. Dalam tahap ini guru memilih siswa yang tuntas dan di atas siswa yang lain dalam melakukan teknik dasar *sprint* dan menunjuk siswa tersebut untuk menjadi tutor sebaya. Siswa kemudian dibagi menjadi beberapa kelompok dan guru menjelaskan langkah pembelajaran berupa siswa yang ditunjuk sebagai tutor untuk membantu temanya yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran *sprint*.

- d. Langkah evaluasi. Guru melakukan tes berupa teknik dasar *sprint* dan menghitung waktu lamanya siswa melakukan *sprint*.

3. Tahap Observasi

Observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat yaitu lembar observasi siswa dan lembar observasi guru. Lembar observasi siswa digunakan untuk mengukur sejauh mana keberhasilan pembelajaran dari siswa, sedangkan lembar observasi guru digunakan untuk mengukur keberhasilan guru dalam mengelolah pembelajaran.

Kegiatan observasi ini dilakukan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan sejak awal hingga akhir penelitian guna mengumpulkan data yang diperlukan sehingga kekurangan atau kesalahan yang dilakukan sebelumnya dapat diperbaiki, sedangkan kelebihan dapat dipertahankan di siklus berikutnya. Observasi terhadap guru dan siswa dilakukan oleh satu orang observer, yaitu teman sejawat.

4. Tahap Refleksi

Hasil yang diperoleh dari pengamatan dianalisis untuk melihat kelemahan dan kelebihan tindakan yang telah dilakukan. Hasil analisis ini digunakan sebagai bahan untuk melakukan refleksi, yaitu dapat diketahui ketercapaian indikator pada proses pembelajaran Penjaskes. Kelemahan yang timbul akan diperbaiki di siklus berikutnya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) teknik, yaitu tes dan Observasi (pengamatan)

1. Observasi (pengamatan)

Observasi dalam penelitian ini adalah pengamatan terhadap aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran. Adapun aspek yang diamati adalah sesuai dengan langkah-langkah metode yang diterapkan, yaitu tutor sebaya. Adapun yang menjadi pengamat dalam penelitian ini adalah teman sejawat peneliti.

Tabel 3.1 Lembar Observasi Aktivitas Guru

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.			
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			
3	Guru memilih 4 orang siswa untuk menjadi tutor yang memiliki kemampuan pemahaman lebih tentang teknik lari <i>sprint</i> 60 meter.			
KEGIATAN INTI				
4	Guru menugaskan siswa yang dipilih untuk memberikan penjelasan kepada kelompok-kelompok siswa yang telah dibentuk tentang teknik lari <i>sprint</i> 60 meter dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.			
5	Guru juga berperan serta ikut menjelaskan jika siswa yang menjadi tutor merasa kurang jelas dalam memberikan penjelasan,			
KEGIATAN AKHIR				
6	Guru memantapkan materi pembelajaran.			
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.			
8	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 60			

	meter dengan diawali <i>start</i> dan diakhiri dengan <i>finish</i> .			
Jumlah Skor Tiap Kisaran				
Jumlah Keseluruhan				
Kriteria				

Keterangan : 3 = baik (B); 2 = cukup (C); 1 = kurang (K)

Tabel 3.2 Lembar Observasi Aktivitas Siswa

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Siswa mendengarkan penjelasan guru dalam melakukan kegiatan apersepsi dan motivasi.			
2	Siswa mendengarkan penjelasan tujuan pembelajaran yang disampaikan oleh guru.			
3	Empat orang siswa dipilih oleh guru untuk menjadi tutor pada pembelajaran teknik lari <i>sprint</i> 60 meter.			
KEGIATAN INTI				
4	Tutor yang telah dipilih oleh guru memberikan penjelasan kepada teman kelompoknya tentang teknik lari <i>sprint</i> 60 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri finish.			
5	Siswa yang menjadi tutor dibimbing oleh guru jika merasa kurang jelas dalam memberikan penjelasan kepada teman kelompoknya.			
KEGIATAN AKHIR				
6	Siswa menyimak pemantapan materi pembelajaran yang dilakukan oleh guru.			
7	Siswa dibimbing oleh guru dalam menyimpulkan materi pelajaran.			
8	Siswa melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 60 meter dengan diawali <i>start</i> dan diakhiri dengan <i>finish</i> .			
Jumlah Skor Tiap Kisaran				
Jumlah Keseluruhan				
Kriteria				

Keterangan : 3 = baik (B); 2 = cukup (C); 1 = kurang (K)

2. Tes

Tes dalam penelitian ini adalah tes yang dilakukan oleh siswa setelah mendapatkan perlakuan yang berupa metode tutor sebaya. Adapun tes yang digunakan adalah tes melakukan teknik lari sprint 60 meter dengan start jongkok. Penilaian yang digunakan dalam tes ini berupa hasil pengamatan guru pada saat siswa melakukan lari sprint 60 meter. Aspek yang diamati adalah teknik melakukan start, teknik lari, teknik melakukan gerakan finish dan waktu yang ditempuh dengan jarak 60 meter.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan teknik dasar gerakan *sprint*. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok Arikunto (1989: 32).

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan *sprint*. Penilaian dalam tes ini adalah dengan cara mengamati gerakan dan mengukur waktu *sprint* yang dilakukan oleh siswa.

Tabel 3.3 instrumen Penelitian

Aspek	Kriteria Penilaian		
	Baik	Cukup	Kurang
Teknik Start			
Teknik Lari			
Teknik Memasuki Garis Finish			

Keterangan Kriteria Penilaian Penelitian:

1. Sikap Star

- (3) Jika siswa melakukan 3 komponen gerakan star “bersedia, siap, yaa” dengan benar
- (2) Jika siswa hanya melakukan dua komponen dari sikap star
- (1) Jika siswa hanya melakukan satu komponen gerakan star

2. Sikap Lari

- (3) Jika siswa melakukan langkah kaki (bertumpu dan melayang) dan ayunan lengan dengan seirama
- (2) Jika siswa hanya melakukan langkah kaki berupa bertumpu dan melayang.
- (1) Jika siswa melakukan kegiatan lari tanpa ada sinkronisasi antara gerakan kaki dan ayunan lengan.

3. Gerakan Finish

- (3) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (2) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan namun kecepatan lari mengalami perubahan, atau sebaliknya siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (1) Siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari mengalami perubahan.

H. Teknik Analisis Data

1. Data Tes

Tes dianalisa dengan menggunakan nilai individu, nilai rata-rata siswa, dan kriteria ketuntasan belajar berdasarkan penilaian pada acuan dan patokan. Menurut Depdiknas (2006: 62), secara klasikal proses belajar mengajar dikatakan tuntas apabila di kelas memperoleh nilai ≥ 70 sebanyak 85% Depdiknas (2006: 62).

a. Nilai rata-rata siswa

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N} \quad (\text{Hadi, 1993: 37})$$

Keterangan:

\bar{x} = Nilai rata-rata siswa

$\sum x$ = Jumlah nilai siswa

N = Jumlah siswa

b. Persentase Ketuntasan Belajar Secara Klasikal

$$\text{Ketuntasan Belajar Klasikal} = \frac{NS}{N} \times 100\% \quad \text{Depdiknas (2006: 62).}$$

Keterangan :

KB: Persentase ketuntasan belajar klasikal

NS: Jumlah siswa yang mencapai nilai 7, 0 ke atas

N : jumlah seluruh siswa

2. Data Observasi Aktivitas Guru dan Siswa

Data observasi digunakan untuk merefleksikan tindakan penelitian yang telah dilakukan. Data yang diperoleh tersebut digunakan untuk merefleksi tindakan yang telah dilakukan dan diolah secara deskriptif dengan menghitung:

- a. Rata-rata skor = $\frac{\text{jumlah pengamat}}{\text{jumlah skor}}$
- b. Skor tertinggi = jumlah butir observasi x skor tertinggi tiap butir
- c. Skor terendah = Jumlah butir observasi x skor terendah tiap butir
- d. Selisih skor = skor tertinggi – skor terendah
- e. Kisaran nilai untuk tiap kriteria = $\frac{\text{selisih skor}}{\text{jumlah kriteria}}$ Sudjana (2006: 77-79).

Data observasi Aktivitas Guru dan Siswa Penelitian tindakan kelas bila dihubungkan dengan rumus di atas, maka di dapat hasil sebagai berikut. Aspek observasi Aktivitas Guru dan Siswa berjumlah 8 aspek, maka diperoleh skor tertinggi 24, skor terendah 8, selisih skor 16, dan Kisaran nilai untuk tiap kriteria 5,3 dibulatkan menjadi 5. jadi kategori rentang penilaian disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.4 Kriteria penilaian Penelitian

Nilai	Kriteria
20 - 24	Baik
14 - 19	Cukup/Sedang
8 - 13	Kurang

I. Indikator Keberhasilan Penelitian

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah jika:

1. Persentase nilai siswa >70 sebanyak 85%.
2. Secara klasikal rata-rata nilai siswa sebesar 70.
3. Aktivitas guru dan siswa masuk dalam kategori baik.