

UPAYA MENINGKATAN TEKNIK LARI SPRINT 50 METER MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 024 TARAI BANGUN KECAMATAN TAMBANG KABUPATEN KAMPAR

Mukhlis

mukhlis1966sd24@yahoo.com

SDN 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang

ABSTRACT

This research was motivated by the low sprint running technique of the PJOK students in grade V SDN 024 Tarai Bangun. This study aims to improve students' sprint running techniques in PJOK learning through the application of part methods. The subjects of this study were all fifth grade students of SDN 024 Tarai Bangun totaling 46 people, in 2017. The form of the study was classroom action research. The instrument of this study consisted of performance instruments and data collection instruments in the form of observation sheets of teacher activities and student activities. Based on the results of the research and discussion in chapter IV, then an overview or conclusion is obtained, namely through the Part method can improve the technique of 50 meter student sprint. As in the first cycle it only reached an average of 63.72 with a percentage of completeness reaching 23.91% or 11 students, in the first cycle it reached an average of 68 with completeness reaching 60.87% or 28 students, while in cycle II it increased to average average of 74.05 with a percentage of completeness of 84.78% with the number of students completing as many as 39 students.

Keywords: *sprint running technique, part method*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya teknik lari sprint siswa pelajaran PJOK siswa kelas V SDN 024 Tarai Bangun. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik lari sprint siswa pada pembelajaran PJOK melalui penerapan metode bagian. Subjek penelitian ini adalah semua siswa kelas V SDN 024 Tarai Bangun yang berjumlah 46 orang, tahun 2017. Bentuk penelitian adalah penelitian tindakan kelas. Instrumen penelitian ini terdiri dari instrumen unjuk kerja dan instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi aktivitas guru dan aktivitas siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka diperoleh suatu ikhtisar atau kesimpulan yakni melalui metode Bagian dapat meningkatkan teknik lari *sprint* 50 meter siswa. Sebagaimana pada siklus I hanya mencapai rata-rata 63,72 dengan persentase ketuntasan mencapai 23,91% atau 11 siswa, pada siklus I mencapai rata-rata 68 dengan ketuntasan mencapai 60,87% atau 28 siswa, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi rata-rata 74,05 dengan persentase ketuntasan 84,78% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 39 siswa.

Kata Kunci: teknik lari sprint, metode bagian

PENDAHULUAN

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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap siswa.

Sebagaimana telah ditetapkan oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 12 yang berbunyi "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh

pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani".

Di sekolah dasar pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan. Masa SD merupakan masa yang berada pada rentang usia dini. Usia dini merupakan masa yang sangat penting. Oleh karena itu pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak harus dikembangkan secara optimal. Salah satu potensi yang perlu dikembangkan adalah bidang olahraga. Pendidikan jasmani merupakan langkah yang tepat untuk mengembangkan potensi olahraga pada siswa.

Potensi pada anak dalam bidang olahraga dapat dilihat sewaktu siswa bermain-main. Berlari dan melompat merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak SD. Salah satu potensi yang dapat dilihat pada anak

SD adalah kecepatan waktu berlari-lari dengan teman dapat dilihat bahwa anak tersebut berpotensi dalam olahraga lari. Penyaluran bakatnya dapat dilakukan dengan olahraga atletik. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Salah satu cabang atletik yaitu lari cepat (Sprint). Lari cepat merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan dalam berlari.

Guru pendidikan jasmani disekolah dasar harus pandai dalam menyusun program pembelajaran agar siswa dapat menyerap materi pelajaran dan ketrampilan pendidikan jasmani dengan baik dan maksimal. Dalam pembelajaran diupayakan agar siswa senang, serius dan tertarik perhatiannya saat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Perkembangan fisik anak-anak terbina oleh aktivitas fisik serta pengalaman dalam hidupnya sesuai dengan bertambah usia anak tersebut. Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan keterampilan gerak dan teknik berpikir serta kemandirian mental, merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani dan rohani. Namun masih banyak dijumpai anak-anak SD pada kelas V belum terlibat secara aktif dalam melakukan lari cepat.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis yang merupakan guru pendidikan jasmani di kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar dijumpai fenomena-fenomena seperti sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar belum mampu melakukan teknik lari jarak pendek dengan benar, kemudian Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar terlihat kurang bersemangat mengikuti olahraga lari jarak pendek serta hampir 70% siswa mampu melakukan gerakan yang benar dan terlihat masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan lari baik dari posisi start, berlari sampai finish. Kemudian KKM (kriteria ketuntasan minimal) pada SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar 70.

Dari gejala-gejala tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik lari jarak pendek siswa masih rendah. Rendahnya Teknik tersebut disebabkan oleh cara mengajar guru selama ini yang kurang menggugah semangat siswa dalam mempelajari teknik lari jarak pendek. Perlu

adanya metode mengajar yang menggugah semangat siswa.

Salah satu cara untuk meningkatkan semangat adalah dengan menggunakan Metode Bagian sehingga membuat siswa merasa tertarik bersaing dan ingin menjadi yang terbaik. Dengan semangat seperti itu diharapkan siswa akan menampilkan teknik terbaiknya. Dengan alasan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul "Upaya Meningkatkan Teknik Lari Sprint 50 meter Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar".

KAJIAN TEORETIS

Soekatamsi (1992) metode bagian merupakan metode dalam mengajarkan cabang olahraga permainan, anak-anak diberi pelajaran khusus semua teknik dasar bermain dalam cabang olahraga permainan tersebut terlebih dulu diberikan. Sehingga seluruh teknik-teknik dasar bermain dapat dikuasai atau dapat dilakukan dengan baik. Baru kemudian anak diberi pelajaran bermain yang sesungguhnya.

Menurut Suharsono, (1984) metode bagian (*part method*) adalah cara mengajar dengan menggunakan metode bagian, yaitu dalam mengajarkan permainan, anak diharuskan mempelajari semua unsur atau teknik-teknik bermain itu terlebih dahulu. Semua unsur dari permainan itu dipelajari sehingga semuanya dapat dikuasai atau dapat dilakukan dengan baik. Kalau semua unsur itu sudah dikuasai, baru kemudian anak disuruh bermain yang sesungguhnya. Jadi sebelum semua unsur itu dikuasai, anak belum diberi bermain yang sesungguhnya

Menurut Lutan, (2001) metode bagian adalah serangkaian gerak dalam Sprint lari 50 meter yang dipecah-pecah sebelum dijalin dalam satu rangkaian gerak secara keseluruhan. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode bagian adalah suatu rangkaian gerak yang di ajarkan dengan di bagi-bagi dalam menguasai teknik gerakan dalam mempelajari suatu cabang olahraga (Lari Sprint 50 Meter).

Lari *sprint* adalah suatu gerakan siklik yang adanya saat melayang dan menempuh jarak dengan kecepatan tinggi atau meminimalkan waktu tempuh dan memaksimalkan hasil dalam pencapaian tujuan.

(Nurmai, 2004) Pada olahraga atletik terdapat beberapa jenis perlombaan lari, yaitu lari cepat (*sprint*), lari menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. Lari cepat dilakukan dengan mengikuti lintasan dengan jarak lintasan 100 m, 200 m, dan 400 m. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Lari cepat biasanya menggunakan teknik start jongkok. Seorang pelari cepat biasanya disebut dengan *sprinter*

Lari *sprint* adalah suatu gerakan siklik yang adanya saat melayang dan menempuh jarak dengan kecepatan tinggi atau meminimalkan waktu tempuh dan memaksimalkan hasil dalam pencapaian tujuan. (Nurmai, 2004). Tahapan-tahapan dalam melakukan teknik lari yaitu start jongkok, sikap saat berlari dan sikap memasuki garis *finish*.

Dengan adanya metode bagian yang diberikan membuat siswa menjadi lebih semangat dan tidak membosankan, sehingga dalam pelaksanaan olahraga lari 50 meter membuat siswa menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Oleh karena itu metode bagian yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman pada teknik lari 50 meter tersebut

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan di atas maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut: Metode Bagian dapat meningkatkan Teknik Lari *Sprint* 50 meter Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang

Kabupaten Kampar Tahun Pelajaran 2017-2018. Adapun waktu penelitian ini bulan Januari pada tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tiap siklus dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar dengan jumlah murid sebanyak 46 orang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan salah satu langkah dalam mengembangkan keterampilan dan meningkatkan kinerja guru agar keberhasilan proses belajar mengajar dalam pencapaian hasil belajar dapat di peroleh semaksimal mungkin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Sebelum Siklus

Hasil sebelum siklus merupakan hasil penilaian terhadap teknik lari sprint 50 meter pada siswa kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar sebelum diterapkannya metode Bagian. Tujuannya untuk mengetahui perbedaan hasil pembelajaran sebelum tindakan dengan pembelajaran sesudah tindakan.

Dari data awal diketahui bahwa nilai terendah untuk teknik lari sprint 50 meter siswa adalah 50.00 dan nilai tertinggi adalah 75.00 dengan rata-rata nialinya adalah 64.01 dan median atau nilai tengah 65.63 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 70.31. Kemudian dari data data awal tersebut atau Teknik siswa sebelum tindakan

Tabel 1. Analisis Teknik Lari Sprint 50 Meter Sebelum Siklus

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0.00
2	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0.00
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	35	76.09
4	70 sd 89	Kompeten	11	23.91
5	90 sd 100	Sangat Kompeten	0	0.00
Jumlah			46	100.00
Rata-rata Kategori			63.72	Cukup Kompeten

Berdasarkan tabel di atas, pada kategori tidak kompeten tidak diperoleh seluruh siswa, kategori kurang kompeten tidak diperoleh siswa, kategori cukup kompeten diperoleh 35 orang siswa dengan persentase 76,09%, kategori kompoten diperoleh 11 orang dengan

persentase 23,91%, kategori sangat kompeten tidak diperoleh siswa

b. Siklus Pertama

Sebagaimana telah diuraikan pada siklus I atau setelah diterapkannya metode Bagian bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai

Teknik Lari *Sprint* 50 meter pada Siswa Kelas
V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan

Tambang Kabupaten Kampar.

Tabel 2. Data Teknik Lari Sprint 50 Meter Siklus I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0.00
2	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0.00
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	18	39.13
4	70 sd 89	Kompeten	28	60.87
5	90 sd 100	Sangat Kompeten	0	0.00
Jumlah			46	100
Rata-rata			68.00	
Kategori			Cukup Kompeten	

Berdasarkan tabel di atas, pada kategori tidak kompeten tidak diperoleh seluruh siswa, kategori kurang kompeten tidak diperoleh siswa, kategori cukup kompeten diperoleh 18 orang siswa dengan persentase 39.13%, kategori kompoten diperoleh 28 orang dengan persentase 60,87, kategori sangat kompeten tidak diperoleh siswa

Diketahui bahwa indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus I adalah 60,87%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai 80% siswa memperoleh nilai minimal 70. Sehingga Penelitian Tindakan Kelas ini perlu dilakukan ulang guna memperbaiki kelemahan-kelemahan yang dijumpai dalam pembelajaran. Perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya diharapkan dapat meningkatkan teknik lari *Sprint* 50 meter.

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan selama pembelajaran melalui metode Bagian. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I adalah sebagai berikut: Rata-rata

Teknik Lari Sprint 50 meter pada siklus I adalah 68 atau dalam kategori kompeten. Namun jika dilihat dari segi ketuntasan, hanya ada 28 orang siswa yang tuntas. Sehingga indikator kinerja yang tercapai hanya sebesar 60,87% atau belum tercapai 80% siswa memperoleh nilai minimal 70.

Mencermati kelemahan di atas, maka sebaiknya guru lebih semangat dalam menyuruh siswa untuk melakukan gerakan Teknik Lari Sprint 50 meter. Kemudian guru mengamati kegiatan yang dilakukan oleh tiap siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung agar siswa benar-benar memperhatikan penjelasan guru dengan seksama

c. Siklus Kedua

Kelemahan pembelajaran siklus I setelah diperbaiki pada siklus II, ternyata berdampak positif terhadap Teknik Lari *Sprint* 50 meter Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

Tabel 3. Data Teknik Lari Sprint 50 Meter Siklus II

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0.00
2	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0.00
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	7	15.22
4	70 sd 89	Kompeten	39	84.78
5	90 sd 100	Sangat Kompeten	0	0.00
Jumlah			46	100
Rata-rata			74.05	
Kategori			Kompeten	

Tabel perbandingan sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari sebelum siklus, siklus I, dan siklus II. Pada sebelum siklus diperoleh rata-rata nilai 63,72 dengan 11 siswa yang tuntas. Kemudian pada

siklus I diperoleh rata-rata nilai 68 dengan 28 siswa yang tuntas. Sedangkan siklus II diperoleh rata-rata nilai 74,05 dengan 39 siswa yang tuntas.

Jadi, indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus kedua adalah 84,78%. Artinya, nilai minimal 70 telah dicapai 39 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Karena hasil yang diperoleh telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan (80% siswa memperoleh nilai minimal 70).

Sebagaimana dipaparkan di atas, bahwa penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Dengan demikian refleksi siklus II difokuskan pada peningkatan hasil pembelajaran yang terlihat jelas pada aktivitas siswa, dan Teknik Lari *Sprint* 50 meter Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Adapun hasil refleksi untuk siklus II adalah sebagai berikut: Teknik Lari *Sprint* 50 meter Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar pada siklus II adalah 84,78 atau termasuk dalam kategori "Kompeten" dengan 39 siswa yang tuntas (memperoleh nilai minimal 70). Sedangkan siklus I rata-rata nilai yang tercapai 60,87 atau termasuk dalam kategori "Kompeten" dan dengan 28 siswa yang tuntas. Hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran yang dibawakan dapat memperbaiki kelemahan pembelajaran yang terjadi selama ini, di mana sebelum diterapkannya metode Bagian, hanya tercapai rata-rata nilai 63,72 serta dengan keberhasilan 11 siswa yang tuntas

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes Teknik awal, dari 30 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 sd 29 yang termasuk kategori Tidak Kompeten, 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 30 sd 49 yang termasuk Kurang Kompeten, 35 siswa atau persentase 76,09% dengan nilai interval antara 50 sd 69 yang termasuk kategori Cukup Kompeten, 11 siswa atau persentase 23,91% dengan nilai interval antara 70 sd 89 yang termasuk kategori Kompeten, dan 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 90 sd 100 yang termasuk kategori Sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa Teknik Lari *Sprint* 50 meter Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar masih termasuk kurang, dengan kata lain belum tuntas (Ketuntasan

klasikal tercapai apabila seluruh siswa mencapai 80% dari dari jumlah siswa 46 orang). Salah satu penyebabnya adalah anak kurang memahami keterampilan dasar dan posisi badan, tangan dalam Teknik Lari *Sprint* 50 meter. Oleh karena itu, dilakukan analisis selanjutnya untuk meningkatkan teknik lari *Sprint* 50 meter melalui metode Bagian pada siklus I

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes Teknik awal, dari 30 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 sd 29 yang termasuk kategori Tidak Kompeten, 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 30 sd 49 yang termasuk Kurang Kompeten, 18 siswa atau persentase 39,13% dengan nilai interval antara 50 sd 69 yang termasuk kategori Cukup Kompeten, 28 siswa atau persentase 60,87% dengan nilai interval antara 70 sd 89 yang termasuk kategori Kompeten, dan 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 90 sd 100 yang termasuk kategori Sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa Teknik Lari *Sprint* 50 meter melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar pada siklus I rata-rata persentase mencapai 68% dengan kategori Cukup Kompeten. Namun kondisi tersebut masih belum menunjukkan kategori tuntas, (Ketuntasan klasikal tercapai apabila seluruh siswa mencapai 80% dari dari jumlah siswa 46 orang). Oleh karena itu, dilakukan analisis selanjutnya untuk meningkatkan Teknik Lari *Sprint* 50 meter melalui metode Bagian pada siklus II

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes Teknik awal, dari 30 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 sd 29 yang termasuk kategori Tidak Kompeten, 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 30 sd 49 yang termasuk Kurang Kompeten, 7 siswa atau persentase 15,22% dengan nilai interval antara 50 sd 69 yang termasuk kategori Cukup Kompeten, 39 siswa atau persentase 84,78% dengan nilai interval antara 70 sd 89 yang termasuk kategori Kompeten, dan 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 90 sd 100 yang termasuk kategori Sangat kompeten.

hasil analisis ini menunjukkan bahwa teknik lari sprint 50 meter melalui metode bagian pada siswa kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar pada siklus II rata-rata persentase mencapai 74,05% dengan kategori kompeten (84,78%). Dengan begitu menunjukkan Teknik Lari Sprint 50 meter sudah tuntas karena sudah mencapai standar ketuntasan yang ditentukan yaitu 80%. Jadi, metode Bagian yang di gunakan untuk meningkatkan teknik lari Sprint 50 meter berhasil.

Pada sebelum siklus, kategori nilai “cukup kompeten” diperoleh 35 orang siswa

dengan persentase 76,09%, kategori nilai “Kompeten” diperoleh 11 orang siswa dengan persentase 23,91%. Kemudian pada siklus I kategori nilai “cukup kompeten” diperoleh 18 orang siswa dengan persentase 39,13%, kategori nilai “Kompeten” diperoleh 28 orang siswa dengan persentase 60,87%. Selanjutnya pada siklus II kategori nilai “cukup kompeten” diperoleh 7 orang siswa dengan persentase 15,22%, kategori nilai “Kompeten” diperoleh 39 orang siswa dengan persentase 84,78% . Dari hasil sebelum siklus, siklus I, dan siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 74,05%

Tabel 4. Rekapitulasi Teknik Lari Sprint

No	Interval	Kategori	Daya Serap (%)		
			Tes Awal	Siklus I	Siklus II
1	10 sd 29	Tidak Kompeten	0,00	0,00	0,00
2	30 sd 49	Kurang Kompeten	0,00	0,00	0,00
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	76,09	39,13	15,22
4	70 sd 89	Kompeten	23,91	60,87	84,78
5	90 sd 100	Sangat Kompeten	0,00	0,00	0,00
Jumlah (%)			100	100	100
Jumlah Siswa				46	
Daya Serap Tiap Siklus			63,72	68,00	74,05
Daya Serap Rata-rata				68,59	

Berdasarkan hasil pengolahan data dan keterangan di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa siswa mencapai ketuntasan klasikal yang sudah ditetapkan yaitu 80%. Ketercapaian ketuntasan klasikal didukung oleh beberapa hal diantaranya, bahwa metode Bagian disukai oleh siswa, hal itu terbukti ketika siswa mengikuti pembelajaran Teknik Lari *Sprint* 50 meter siswa terlihat serius. Bertolak dari Teknik Lari *Sprint* 50 meter siswa yang semakin baik, hal itu terlihat dari segi teknik yaitu posisi kaki, posisi tangan dan badan yang benar

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil Dari deskripsi penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui metode Bagian dapat meningkatkan Teknik Lari *Sprint* 50 meter Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Sebagaimana pada siklus I hanya mencapai rata-rata 63,72 dengan persentase ketuntasan mencapai 23,91% atau 11 siswa, pada siklus I mencapai rata-rata 68 dengan ketuntasan mencapai 60,87% atau 28 siswa,

sedangkan pada siklus II meningkat menjadi rata-rata 74,05 dengan persentase ketuntasan 84,78% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 39 siswa.

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut:

- Kepada seluruh siswa agar mempraktekkan metode Bagian supaya dapat lebih meningkatkan lagi Teknik Lari Sprint 50 meter.
- Bagi guru, dapat menerapkan metode Bagian untuk meningkatkan Teknik Lari Sprint 50 meter siswa.
- Kepada kepala sekolah agar lebih meningkatkan sarana dan prasarana olahraga Tenis Meja demi tercapainya prestasi disekolah.
- Bagi peneliti lainnya agar meneliti tentang metode Bagian untuk meningkatkan teknik dasar yang lain

DAFTAR PUSTAKA

Lutan, Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta

- Nurmai, Erizal. 2004. *Buku Ajar Atletik. Padang: UNP*
- Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permainan Besar I (sepakbola). Jakarta: Universitas Terbuka*
- Sumarya, May 2005. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas VI. Jakarta: Arya Duta*
- Tamat, Tisnowati dan Mirman, Moekarto. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: UT*
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes untuk SD Kelas V. Jakarta: Erlangga*