

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MELALUI VARIASI  
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII SMP SWASTA AMAL BAKTI  
MEDAN TAHUN AJARAN 2018/2019**

**Fajar Siddik Siregar**  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Medan  
Email: [fajarsidiksiregar@yahoo.co.id](mailto:fajarsidiksiregar@yahoo.co.id)

---

**Journal info**

**BABASAL Sport  
Education Journal**  
p-ISSN : 0000-0000  
e-ISSN : 0000-0000  
DOI : <http://doi.org/>  
Volume : 1  
Nomor : 1  
Month : 2020  
Issue : Mei

---

**Abstract.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan tahun ajaran 2018/2019 . Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII-3 SMP Swasta Amal Bakti yang berjumlah 40 siswa, yang diberikan tindakan berupa pengajaran melalui variasi pembelajaran dimana dalam pembelajarannya menggunakan latihan *ladder drill*.

Dari tes hasil belajar sebelum menggunakan variasi pembelajaran(*pre-test*) diperoleh 12,5% dari 40 siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar. Kemudian diberikan penerapan melalui variasi pembelajaran menggunakan alat *ladder drill* maka diperoleh tes hasil belajar di siklus I sebanyak 20 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar 50% telah mencapai tingkat ketuntasan sedangkan 20 orang lainnya sebesar 50% belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar adalah 67,77%. Namun di siklus I belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal yang diharapkan. Maka dilakukanlah tes hasil belajar siklus II dengan diperoleh data sebanyak 37 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar 92% yang telah mencapai ketuntasan belajar dan 3 orang lainnya masih belum tuntas dengan nilai sebesar 8% dengan nilai rata-rata hasil belajar adalah 82,22%. Dengan kata lain terdapat peningkatan klasikal dari siklus I 67,77% menjadi 82,22% di siklus II. Berdasarkan analisis data Dapat dikatakan Bahwa melalui Alat Bantu Ladder Drill dapat meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan Tahun Ajaran 2018/2019 .

---

**Keywords:**

Alat Bantu *Ladder Drill*, Lari *Sprint*

---

## A. PENDAHULUAN

Kualitas kehidupan bangsa ditentukan oleh faktor pendidikan. Pendidikan memegang peranan penting untuk menciptakan kehidupan yang cerdas, damai, terbuka dan demokrasi. Oleh karena itu pendidikan hendaknya dikelola, baik secara kualitas maupun kuantitas. Untuk dapat terwujudnya itu semua ada banyak hal yang harus diperhatikan. Untuk melaksanakan pendidikan, dimulai dengan keadaan tenaga pendidik sampai pada usaha peningkatan mutu pendidikan. Dimana salah satunya adalah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dengan kurikulum, yang bertujuan agar siswa menjadi terampil dalam melakukan aktifitas fisik dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Karena melalui Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar yang mendukung sikap (afektif) dan perilaku (behavioral) hidup bersih dan sehat serta kesegaran jasmani. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan sehingga bahan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya di SMP dan kegiatan bermain dalam rangka pembentukan kebiasaan hidup sehat dan segar serta membantu peserta didik mencapai pertumbuhan ke arah yang optimal.

Dengan di berlakukannya kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) 2006 di sekolah yang secara khusus tujuannya untuk meningkatkan mutu pendidikan, menuntut guru dan siswa untuk bersikap aktif, kreatif, inovatif, dan kompetitif dalam menghadapi setiap pelajaran. Setiap siswa harus dapat memanfaatkan ilmu yang diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari, untuk itu setiap pelajaran selalu dikaitkan dengan manfaatnya dalam lingkungan sosial masyarakat. Peran guru adalah sebagai

fasilitator dan bukan sumber utama pembelajaran, hal ini terwujud dengan menempatkan siswa sebagai subyek pendidikan.

Untuk menumbuhkan sikap aktif, inovatif, dan kompetitif dari siswa tidaklah mudah, fakta yang terjadi adalah guru dianggap sumber belajar yang paling benar. Proses pembelajaran yang terjadi memposisikan siswa sebagai pendengar ceramah guru. Akibatnya proses belajar mengajar cenderung membosankan dan menjadikan siswa malas untuk belajar. Sikap anak didik yang pasif tersebut ternyata tidak hanya terjadi pada mata pelajaran tertentu saja tetapi hampir pada semua mata pelajaran termasuk pendidikan jasmani, sebenarnya banyak cara yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa, salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan cara perbaikan proses belajar mengajar. Pencapaian keberhasilan seorang guru dalam mengajar didukung oleh beberapa keterampilan dasar mengajar diantaranya yaitu keterampilan mengadakan variasi pembelajaran yang dapat diterima oleh peserta didik.

Atletik merupakan bagian pokok dari aktifitas fisik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) dengan tujuan memberikan berbagai keterampilan gerak pada siswa. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat (Aip Syarifuddin, 2002:2).

Lari adalah gerakan badan berpindah tempat dengan gerakan maju ke depan yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*). Untuk siswa SMP, nomor lari 50 meter adalah salah satu nomor lari yang diperaktekkan dengan menggunakan kecepatan yang maksimal. Yang artinya siswa atau seorang atlet harus dapat melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengarahkan seluruh kekuatan dari awal (*start*) sampai dengan melewati

garis akhir (*finish*). Sesuai dengan pendapat Aip Syarifuddin (2002) mengatakan bahwa “Lari jarak pendek adalah suatu cara lari dimana siswa atau atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin” (2002:41).

Proses belajar yang dilakukan di sekolah khususnya untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan hendaknya didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap karena sarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana di sekolah turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mencapai target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru mencapai target-target pembelajaran.

Dalam proses belajar mengajar guru dituntut harus memiliki strategi agar siswanya dapat belajar secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Salah satu langkah untuk memilih strategi itu guru harus menguasai teknik-teknik penyajian, yang disebut dengan penggunaan media pembelajaran yang tepat. Untuk mengatasi masalah ini maka guru dituntut dapat memperbaiki dan memperbaharui cara penyajian materi pelajaran. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan minat dan prestasi belajar siswa ialah dengan variasi pembelajaran. Karena variasi pembelajaran tersebut membuat seseorang dapat mengangkat ide atau informasi yang terkandung didalamnya dengan jelas.

Media sebagai proses sumber informasi bagi anak didik harus memadai dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, sehingga pendidik/guru dituntut untuk dapat memilih dan menyediakan media yang sesuai dengan kebutuhan sehingga proses belajar dapat

terlaksana dengan baik.

Penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi materi pelajaran dapat diserap lebih mendalam. Siswa mungkin sudah memahami suatu permasalahan melalui pembelajaran penjelasan guru, pemahaman itu akan lebih baik lagi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan atau bahkan mengalami melalui media.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis di sekolah SMP Swasta Amal Bakti Medan, penulis melihat siswa kurang termotivasi untuk belajar khususnya penjas mengenai lari sprint. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan dengan guru dan siswa pada bulan Maret 2016, penulis memperoleh informasi mengenai proses pembelajaran yang masih kurang baik. Hasil belajar siswa masih jauh dari yang diharapkan.

Dalam pembelajaran Penjas di SMP Swasta Amal Bakti Medan, sekolah telah menerapkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada nilai siswa yaitu 70, namun masih banyak siswa yang memiliki nilai rata-rata yang rendah yaitu dibawah 70. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pelajaran penjas di kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan masih harus ditingkatkan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, ternyata dari 40 orang siswa kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan ternyata hanya 5 orang siswa yang telah memiliki ketuntasan belajar (12,5%) dan 35 orang siswa lainnya belum memiliki ketuntasan belajar (87,5%).

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, yaitu motivasi, minat, bakat, semangat, kondisi fisik, sarana prasarana, guru dan strategi pembelajarannya. Menyadari hal tersebut maka harus ada suatu pembaharuan dalam pembelajaran penjas untuk memungkinkan siswa dapat mempelajari penjas khususnya materi lari *sprint* yang lebih

menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan Penelitian Tindakan Kelas mengenai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Alat bantu Ladder Drill Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan Tahun Ajaran 2015/2016”.

## B. METODE PENELITIAN

### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lokasi SMP Swasta Amal Bakti Medan.

### 2. Waktu Penelitian

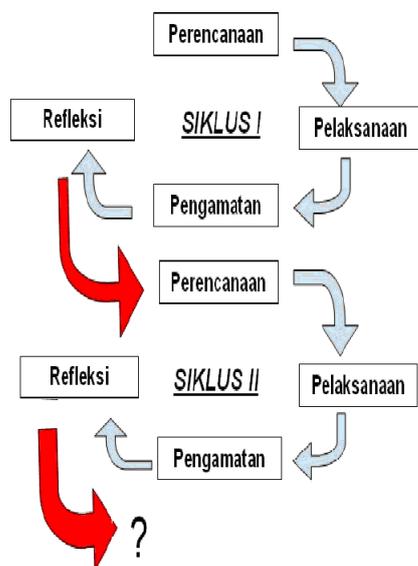
Penelitian ini dilaksanakan pada 3 dan 10 Juni tahun 2016.

### Subjek Penelitian

Subjek Penerima tindakan dalam penelitian ini adalah kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 40 orang. Dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 20 orang dan jumlah siswa perempuan sebanyak 20 orang.

### Desain Penelitian

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian diperlukan desain penelitian sebagai rancangan ataupun desain penelitian tindakan kelas yang terdiri dari beberapa tahapan yang berupa siklus. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



## Gambar . Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas (Sumber : Kemmis dan Taggart dalam Arikunto (2009 : 16)

### 1. Siklus I

#### a. Tahap Perencanaan I

Pada tahap ini peneliti bersama teman sejawat dan kolaborator menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjaskes
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lari *sprint*.
- 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, lembar pengamatan pembelajaran lari *sprint*.
- 4) Menyiapkan media yang di perlukan untuk membantu pengajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

#### b. Tahap Pelaksanaan I

Pada tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan aktivitas di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan kegiatan pembelajaran lari *sprint* melalui variasi pembelajaran
- 2) Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan (5 menit)
- 3) Siswa dibentuk berkelompok dalam proses pembelajaran
- 4) Kegiatan inti selama 55 menit : Melakukan latihan lari *sprint* dari mulai *start* sampai dengan *finish*
  - a) Guru menjelaskan cara start jongkok setelah itu siswa langsung

- mempraktekkannya
- b) Guru menjelaskan bentuk latihan menggunakan 1 *ladder drill* dengan melangkahkan kaki kedepan dengan mengangkat paha (*one foot run*) dan siswa langsung mempraktekkannya
  - c) Guru menjelaskan bentuk latihan menggunakan 1 *ladder drill* dengan melakukan gerakan satu kaki didalam kotak dan dua kaki diluar kotak dengan mengangkat kaki (*side reach run*) dan siswa langsung mempraktekkannya
  - d) Guru menjelaskan latihan melewati garis *finish* dan siswa mempraktekkannya
  - e) Setelah semua siswa dapat melakukannya, maka guru menyuruh siswa melakukan gerakan kombinasi *start*, saat berlari, sampai *finish* menggunakan *ladder drill*
  - f) Guru menugaskan siswa untuk berlatih sendiri di sela waktu
- 5) Test dan Penutup (20 menit)
- Melakukan tes lari *sprint* sejauh 50 meter
  - Menarik kesimpulan dan umpan balik
  - Melakukan pendinginan

### c. Observasi Tindakan I

Pada tahap ini dilakukan pengamatan atau observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan. Guru bidang studi penjas ikut membantu sebagai pengamat untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar di lapangan sudah terlaksana sesuai dengan program pengajaran ketika tindakan dilakukan.

Parameter yang dilakukan penelitian ini :

- a. Hasil keterampilan lari *sprint*
- b. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lari *sprint*
- c. Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung

### d. Refleksi I

Setelah tahap pelaksanaan penelitian dan observasi, dapat diperoleh suatu gambaran hasil uji coba bahan pembelajaran dan instrumen penelitian yang digunakan. Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi, berbagai kekurangan, hambatan dan kesulitan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan perbaikan dalam membantu perencanaan pada pembelajaran.

### 2. Siklus II

Setelah dilaksanakan siklus I, masih terdapat teknik-teknik yang harus diperbaiki karena belum sesuai dengan penguasaan yang diterapkan, maka dalam hal ini perlu diadakan siklus II dengan tahap-tahap sebagai berikut :

#### a. Tahap Perencanaan II

Dari hasil analisis data pada refleksi I, ada satu teknik yang harus diperbaiki lagi diproses pembelajaran siswa yaitu teknik saat berlari. Pada teknik ini digunakan variasi pembelajaran *ladder drill* dengan memfokuskan pada teknik berlari dengan variasi yang berbeda dan lebih banyak. Pada saat proses pembelajaran teknik ini di siklus I masih terdapat beberapa siswa yang belum mengetahui teknik saat berlari yang benar. Hal ini berdampak siswa sulit mengangkat kaki pada saat berlari. Maka pada siklus II ini, teknik saat berlari sajalah yang diperbaiki.

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah masih tetap merencanakan tindakan berdasarkan permasalahan yang ada yaitu dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan kendala yang dialami siswa berdasarkan hasil analisis data refleksi I pada siklus I.

## b. Pelaksanaan II

Pemberian tindakan II ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program perencanaan yang telah disusun. Pelaksanaannya diterangkan seperti di bawah ini :

- 1) Mempersiapkan siswa dan media pembelajaran dilapangan.
- 2) Menyampaikan kepada siswa tentang hasil tes yang telah dilakukan pada siklus I atau pada pertemuan sebelumnya, serta menyampaikan materi apa yang dilakukan kembali untuk memperbaiki teknik tersebut.
- 3) Mengarahkan siswa untuk melakukan pemanasan statis dan dinamis (5 menit).
- 4) Melakukan kegiatan ini dengan langkah-langkah sebagai berikut (55 menit):
  - a. Mengulang kembali gerakan teknik saat berlari menggunakan alat *ladder drill* dengan variasi yang berbeda.
  - b. Siswa melakukan gerakan teknik saat berlari menggunakan 2 *ladder drill* dengan variasi yang berbeda.
  - c. Melakukan koordinasi gerakan lari *sprint* dari *start*, saat berlari, sampai *finish* menggunakan *ladder drill*.
- 5) Tes fan Penutup (20 menit)
  - Melakukan tes lari *sprint* sejauh 50 meter Menarik kesimpulan dan umpan balik
  - Melakukan pendinginan

## c. Observasi II

Observasi pada tindakan II dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar lari *sprint* dilapangan sudah terlaksana dengan baik dan apakah dengan penggunaan variasi pembelajara *ladder drill* ini dapat membuat proses kegiatan mengajar kepada siswa menjadi semakin baik dan

berdampak positif. Sesudah tes hasil belajar II diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes tersebut, selanjutnya peneliti menganalisis hasil penelitian telah dicapai siswa. Dari hasil tes itulah memperlihatkan hasil belajar lari *sprint* siswa setelah dilakukan pembelajaran menggunakan variasi pembelajaran *ladder drill*.

## d. Refleksi II

Kegiatan refleksi dilakukan untuk mengevaluasi dan pengambilan kesimpulan terhadap seluruh aktivitas kegiatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Jika pada tahapan siklus masih ditemukan siswa mengalami kekurangan atau kelebihan selama pembelajara lari *sprint* menggunakan variasi pembelajaran maka dilaksanakan siklus selanjutnya, namun jika telah memenuhi indikator keberhasilan yang diinginkan maka tidak perlu dilakukan tindakan siklus selanjutnya. Dengan kata lain pembelajaran dianggap selesai dengan hasil bahwa hasil belajar lari *sprint* siswa sudah meningkat.

## C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMP Swasta Amal Bakti Medan. Sebelum melakukan penelitian dilakukan, terlebih dahulu peneliti melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil *pre-test* yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa tes teknik lari *sprint* yang dilakukan untuk menentukan perencanaan.

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu peneliti mewawancarai guru penjas yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai hasil belajar awal siswa dalam pembelajaran lari *sprint*. Setelah dilakukan wawancara, ternyata masih banyak siswa kurang memahami teknik dasar lari *sprint* yang

baik. Proses selanjutnya adalah memberikan tes awal (pre-test) yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari tes awal yang dilakukan, tes ini diberikan kepada siswa berupa tes hasil belajar lari sprint yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini: pembelajaran. Sebelum melakukan tindakan guru terlebih dahulu menerangkan tentang materi yang akan diajarkan. Pada tahap ini guru membuat alternatif masalah pembelajaran lari *sprint* dengan melaksanakan pembelajaran melaluivariasi pembelajaran yang menggunakan alat *ladder drill*. Adapun langkah-langkah yang dilaksanakan pada perencanaan tindakan I ini adalah:

1. Menyusun dan mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat, sebagai upaya pemecahan masalah I

**Tabel 4.**  
**Deskripsi Data Hasil Belajar**  
**Lari Sprint**

No.	Hasil Tes	Teknik Start	Teknik Gerakan Berlari	Teknik Saat Finish	Jumlah/Rata-Rata
1	Tes Awal	Jumlah = 61 Rata-rata = 1,52	Jumlah = 47 Rata-rata = 1,17	Jumlah = 85 Rata-rata = 2,12	188 4,70

### 1. Hasil Pelaksanaan Siklus I

#### a. Alternatif Pemecahan I (Rencana Tindakan I)

Sebelum dilakukan pelaksanaan, peneliti dan guru mempersiapkan sesuatu yang menunjang untuk pelaksanaan tindakan penelitian sebelum memulai tindakan yang telah dirancang dalam skenario dan rencana pelaksanaan. Mempersiapkan alat yang akan digunakan dalam proses pembelajaran pada materi lari *sprint*

- b. Menyusun instrumen dan mempersiapkan *post-test* siklus I pada setiap akhir pertemuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mempelajari materi teknik lari *sprint*

### 2. Hasil Pelaksanaan Siklus II

#### a. Alternatif Pemecahan II (Rencana Tindakan II)

Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk menguasai kesulitan siswa dalam pembelajaran renang gaya dada, yaitu :

- 1) Mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sebagai upaya untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan yang terjadi selama siklus I
- 2) Mempersiapkan alat *ladder drill*
- 3) Mempersiapkan instrument tes siklus II

Perencanaan ini dilakukan khususnya pada siswa yang masih memperoleh nilai rendah, dan meminta siswa yang memiliki nilai rendah untuk mengulang-ulang gerakan lari *sprint*, sehingga akan lebih jelas gerakan mana yang perlu ditingkatkan lagi.

#### b. Pelaksanaan Tindakan II

Pemberian tindakan II difokuskan pada proses belajar yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa melalui variasi pembelajaran yang menggunakan alat *ladder drill*, terutama pada indikator yang dengan ketercapaian yang masih rendah pada siklus I. Adapun langkah-langkah yang dilakukan guru adalah:

- 1) Melakukan Pemanasan
- 2) Menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lari *sprint* melaluivariasi pembelajaran yang menggunakan alat *ladder drill* dengan menekankan pada teknik gerakan berlari
- 3) Memberikan komando tentang gerakan yang hanya akan dilakukan siswa dengan lebih

- menekankan pada teknik gerakan berlari
- 4) Melaksanakan tes hasil belajar II dengan arahan peneliti dan bimbingan gerakan yang benar
  - 5) Menutup pelajaran

#### D. PENUTUP

Sesuai dengan hasil penelitian setelah memberikan perlakuan dari siklus I sampai dengan siklus II dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi pembelajaran dapat memberikan peningkatan terhadap hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Dengan PKK pada siklus I adalah 50% kemudian meningkat menjadi 42,5% di siklus II dari keseluruhan jumlah siswa sebanyak 40 siswa.

#### Saran

Adapun saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Disarankan pada Guru Pendidikan Jasmani SMP Swasta Amal Bakti Medan untuk dapat menggunakan alat bantu *ladder drill* pada materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk lebih memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

#### E. REFERENSI

- AgusKristianto. 2010.  
*PenelitianTindakanKelas Dan KepeleatihanOlahraga.* Zurakarta, UptPenerbitandanPercetakan UNS Press
- Aip Syarifuddin. 2002. *Atletik.* Depdikbd
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta, PT. Rineka Cipta
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009.  
*Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta, PT. RinekaCipta
- Muhajir. 2003. *Teori dan Praktik PENDIDIKAN JASMANI.* Bandung, Yudhistira
- Nadisah. 2002. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Depdikbud
- Uzer Usman. 2005. *Variasi Pembelajaran.* Yang diperoleh pada tanggal 15 maret 2015 dari <http://www.new\keterampilanmengadakanvariasi gaya mengajar beni's weblog.htm>