

***The Application of The Play Method In The Effort to Increase The Outcome of Running Basic Motion Learning for Class IV Students Of SDN 1 Karangtengah***

**Barokah**

SDN 5 Sendangharjo  
barokahokah6@gmail.com

---

**Article History**

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

**Abstract**

*The classroom action research is aimed at increasing interest and learning outcomes for basic running movements through a play approach in physical education learning. This classroom action research with the research population of fourth grade students of SD 1 Karangtengah. Conducted during the cycle, in one cycle there is one meeting. Observation of student interest and learning outcomes shows that there is an increase. Data analysis used Quantitative Description and Qualitative Description. The results showed that learning with a play approach can increase student interest and learning outcomes. From the observation data, the mastery value obtained classically was 24 children (75%) in cycle 1 which increased to 27 children (84.37%) in cycle 2, with an average grade of 77 in cycle 1 and increased to 79 in cycle 2.*

**keywords:** *basic movement, learning outcomes, play approach*

**Abstrak**

Penelitian Tindakan kelas yang diambil bertujuan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar lari melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian tindakan kelas ini dengan populasi penelitian siswa kelas IV SD 1 Karangtengah. Dilakukan selama siklus, dalam satu siklus terdapat satu kali pertemuan. Observasi minat dan hasil belajar siswa menunjukkan bahwa adanya peningkatan. Analisis data menggunakan Deskripsi Kuantitatif dan Deskripsi Kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan minat dan hasil belajar siswa. Dari data observasi nilai ketuntasan yang diperoleh secara klasikal sebanyak 24 anak (75%) pada siklus 1 naik menjadi 27 anak (84,37%) pada siklus 2, dengan nilai rata rata kelas 77 pada siklus 1 dan naik menjadi 79 pada siklus 2.

**Kata kunci:** *gerak dasar lari ,minat belajar, pendekatan bermain*

---

**Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series**  
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284  
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan Pendidikan lewat aktifitas aktifitas jasmani atau pengajaran gerak untuk mencapai Pendidikan. Tujuan Pendidikan jasmani diantaranya meningkatkan kesenangan, kepastian dan kekayaan gerak, meningkatkan Kesehatan jasmani rohani dan social, mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang ( Drs. Aip Syaifuddin, M.Pd dkk). Tujuan Pendidikan diwujudkan pada proses pembelajaran. Penerapan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan juga peserta didik menjadi kunci penting keberhasilan sebuah proses pembelajaran serta dapat mewujudkan tujuan pendidikan . Oleh karena itu tenaga pendidik saat ini dituntut untuk lebih berinovasi dan menerapkan pembelajaran kekinian sesuai dengan perkembangan jaman. Perlakuan pada peserta didik abad 21 tentu jauh berbeda dengan zaman dulu, itulah kenapa guru harus terus update akan informasi.

Proses belajar mengajar yang masih monoton kurang mampu meningkatkan daya pikir siswa. Kurangnya kreatifitas guru dalam mengelola kegiatan pembelajaran menjadi penyebab utama siswa kurang mampu menangkap materi yang diajarkan. Sarana dan prasarana penunjang pembelajaran Pendidikan jasmani juga sangat terbatas. Itulah yang terjadi pada hasil belajar siswa SDN 1 Karangtengah dari materi gerak lari. Hal ini diperkuat juga dari hasil wawancara guru dan kepala sekolah. Perencanaan pembelajaran tidak tersusun dengan baik, tolak ukur keberhasilan pembelajaran juga tidak jelas. Hasil belajar yang kurang juga menjadikan seluruh kemampuan gerak siswa menjadi terganggu. Siswa kurang mempunyai kekayaan gerak yang menjadi dasar menjadi dasar gerak yang lain dan saling berkaitan.

Menurut John Dewey dalam Drs. Soetoto Pontjopoetro, dkk mengakui pentingnya bermain dalam kehidupan ini, ia berpendapat bahwa bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain (Play) mempunyai sifat essential adalah aktifitas untuk hiburan. Memberikan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan dan menjadi sebuah hiburan dapat meningkatkan kualitas pencapaian materi yang di sampaikan. Menurut Drs. Syamsir Aziz M.Ed permainan merupakan kegiatan jasmani dimana saja sebagai kebutuhan anak akan pengalaman baru. ng. Pendidikan pada zaman modern menggunakan bermain sebagai alat Pendidikan adalah pendapat dari ahli. Dasar gerak lari merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Definisi lari menurut Drs. Djumidar adalah frekuensi Langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Tahap Bermain dalam pembelajaran lari bertujuan mengenalkan masalah gerak lari jarak pendek secara tidak langsung. Dalam pembelajaran lari dengan bermain terdapat beberapa bentuk yang dapat diberikan yaitu bentuk perseorangan, kelompok kecil, dan atau kelompok besar. Pembelajaran lari dengan suasana bermain dengan menggunakan alat juga menggunakan variasi gerak dari berbagai arah. “Belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan” Sugiyanto (2005). “Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengerjakan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada satu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya” Sukintaka (1992). Pertukaran informasi antara guru dan siswa yang dalam proses interaksi dalam konteks seorang pendidik dan peserta didik merupakan pengertian lain dari pembelajaran. Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Hasil belajar adalah kemampuan kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

Tahap bermain lari bertujuan mengenalkan masalah gerak ( Movement Problems ) secara tidak langsung. Eddy Purnomo: Dapan dalam bukunya memberikan gambaran gerak dasar lri dalam tahap bermain yaitu antara lain lari dengan mencapai batas garis depan, gerak berlari mencapai garis didepan dan saling berhadapan,

gerak lari cepat kemudian memasukkan badan kesimpai, gerak lari beregu dengan melewati simpai, gerak berlari dengan menggunakan alat dan simpai.

#### METODE

Menurut Jean Nick dan Jack Whitehead Penelitian tindakan adalah bentuk penyelidikan yang memungkinkan praktisi dimana saja untuk menyelidiki dan mengevaluasi pekerjaan mereka. Metode yang digunakan dalam pencarian solusi adalah menggunakan Penelitian Tindakan Kelas . sebagai upaya peningkatan hasil belajar penelitian ini bersifat partisipatif dan kolaboratif. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR) Suharsimi Arikunto (2006:16), “Model penelitian tindakan terdapat empat yang lazim dilalui, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi”. Penelitian ini dilakukan dengan pengamatan pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus.

Personel penelitian menggunakan kolaborator yaitu sesama guru Pjok yang berjumlah dua orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar penilaian dan observasi. Penilaian hasil belajar mencakup penilaian Aspek Kognitif, Aspek Psikomotor, dan Aspek Afektif. Penilaian minat menggunakan lembar angket siswa.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan bermain dilakukan sebagai solusi dalam meningkatkan hasil belajar gerak lari yang dilakukan pada SDN 1 Karangteguh. Pendekatan bermain juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Dari hasil belajar siswa berjumlah 32 anak, 27 anak dinyatakan tuntas yang terdiri dari 22 anak berkategori cukup dan kategori baik berjumlah 5 anak. Terdapat 5 anak yang belum tuntas dinyatakan masih kurang. Tidak tuntasnya Sebagian kecil siswa dikarenakan beberapa kondisi yang sebagian besar dikarenakan fisik yang obesitas, kurangnya kemampuan gerak sehari-hari siswa, siswa yang kurang sehat, dan juga terlalu banyak tenaga yang dikeluarkan. 84,37% siswa dengan nilai rata-ratanya 79. 72% meningkat minat siswa yang terjadi pada siklus 1, kemudian meningkat Kembali pada siklus 2 menjadi 92%. Metode bermain yang diterapkan dapat meningkatkan hasil belajar dan serta memperkaya gerak lari pada siswa.

Rancangan yang dibuat dalam penelitian Tindakan kelas sesuai dengan karakteristik siswa. Lembar pengamatan menunjukkan peningkatan pada kemampuan gerak dasar lari. Dari lembar pengamatan dapat dijabarkan dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 1: Hasil belajar siklus 1 dan Siklus 2**

Kemampuan yang diamati	Hasil belajar siswa		Nilai rata-rata
	Tidak Tuntas	Tidak Tuntas	
<b>Siklus 1</b>	8	24	77
<b>Siklus 2</b>	5	27	79

### Siklus 1

Kegiatan pembelajaran observer melakukan pengamatan dan mencatat menggunakan lembar pengamatan. Pengamatan dilakukan pada aspek pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan pendekatan bermain. Pengamatan meliputi aspek aktifitas belajar anak dan aktifitas pembelajaran dari guru itu sendiri. Dari pengamatan observer diperoleh hasil belajar siswa sebagai berikut:

**Tabel 2: Rekap Hasil Belajar siklus 1**

No	Rentang Nilai	Prosentase	Jumlah Siswa	Deskripsi	Kriteria
1	66-74	25	8	Kurang	Belum Tuntas
2	75-83	71,85	23	Cukup	Tuntas
3	85-91	3,15	1	Baik	Tuntas
<b>Jumlah</b>		100	32		

Dari tabel diatas terdapat 8 anak (25%) Belum Tuntas dengan kategori Kurang, 23 anak (71,85%) Tuntas dengan kategori Cukup, 1 anak (3,15%) Tuntas dengan kategori Baik. Nilai rata rata kelas 77. Minat siswa masih perlu ditingkatkan pada kesungguhan siswa untuk mengikuti pembelajaran serta pada kesukaan siswa pada pembelajaran gerak dasar lari. Dengan kriteria ketuntasan klasikal = 75% maka diperlukan tindakan berikutnya.

### Siklus 2

Observer melakukan pengamatan dan mencatat hasil pengamatan. Dari hasil pengamatan siklus 2 di peroleh hasil belajar sebagai berikut:

**Tabel 3: Rekap Hasil Belajar siklus 2**

No	Rentang Nilai	Jml Siswa	Prosentase	Deskripsi	Kriteria
1	66-74	5	12,5	Kurang	Belum Tuntas
2	75-83	22	68,75	Cukup	Tuntas
3	84-91	5	18,75	Baik	Tuntas
<b>Jumlah</b>		32	100		

Dari tabel diatas terdapat 5 anak (12,5%) Belum Tuntas dengan kategori Kurang, 22 anak (68,75%) Tuntas dengan kategori Cukup, 5 anak (18,75%) Tuntas dengan kategori Baik. Nilai rata rata kelas 79. Kesungguhan siswa dan kesukaan siswa meningkat. Dengan kriteria ketuntasan klasikal = 84,37% maka sudah tidak diperlukan tindakan berikutnya. Untuk lebih jelasnya rekap nilai hasil belajar siswa siklus dalam grafik histogram berikut ini:

### SIMPULAN

Dari hasil yang dijabarkan dalam pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar siswa dapat meningkatkan dalam materi gerak lari yang dalam praktek pembelajarannya menerapkan metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi., Suharjono, & Supardi. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Aziz, Syamsir. (2005). Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta: Universitas Terbuka
- Dimiyati, Mudjiono. (2013). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Putra.
- Djumidar (2004). Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mcniff, Jean & Jack Whitehead. (2006). All You Need About Action Research. London: SAGE Publications.
- Soetoto, Pontjopoetro. 'et all'. (2005). Permainan Anak, Tradisional dan Aktifitas Ritmik. Jakarta:Universitas Terbuka.
- Purnomo & Dapan. (2006). Atletik. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama.
- Slameto (2003). Belajar dan Faktor faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Putra.
- Sugiyanto (2005). Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta. Depdiknas.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta.Depdiknas.
- Sukintaka (1992). Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. Penilaian dan Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya Offset.
- Drs. Aip Syaifuddin (2013). Azaz dan Falsafah Penjaskes. Jakarta. Depdiknas.