

## Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dalam pembelajaran penjasorkes melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD

### *Efforts to improve sprint learning outcomes in physical education learning through a play approach to fourth grade elementary school students*

**Adi Sukma Hidayat**

*SD Al Quran Metro Barat*

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya partisipasi siswa secara aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga hasil belajar siswa masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas IV SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini dilaksanakan dua siklus, tiap siklusnya 3 kali pertemuan. Subjek penelitian siswa kelas IV SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020 yang terdiri dari 20 siswa, pada pokok bahasan lari cepat. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan yaitu pendekatan bermain dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan kemampuan lari cepat pada kondisi awal (9,675 detik), siklus I (9,435 detik) dan siklus II (9,24 detik), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (0,435 detik). Sedangkan nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (30%), siklus I (55%) dan siklus II (90%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (60%).

**Kata Kunci :** Hasil, Belajar, Lari Cepat, Bermain

#### **Abstract**

*This research is motivated by the lack of active student participation in the learning process of physical education, sports and health, so that student learning outcomes are still relatively low. This study aims to improve the learning outcomes of sprinting by applying a play approach in physical education learning in fourth grade students of SD AL QURAN Metro Barat for the 2019/2020 academic year. This type of research is Classroom Action Research. This research was carried out in two cycles, each cycle having 3 meetings. The research subjects were fourth grade students of SD AL QURAN Metro Barat for the 2019/2020 academic year which consisted of 20 students, on the subject of sprinting. Based on the results of data analysis and discussion, it is concluded that the play approach in physical education learning can improve sprint learning outcomes for fourth grade students of SD AL QURAN Metro Barat for the 2019/2020 academic year. This can be seen from the increase in the ability to run fast in the initial conditions (9.675 seconds), cycle I (9.435 seconds) and cycle II (9.24 seconds), so that the increase from the initial condition to cycle II is (0.435 seconds). While the value of mastery learning outcomes in the initial conditions (30%), cycle I (55%) and cycle II (90%), so that the increase from the initial condition to cycle II was (60%).*

**Keywords:** Result, Learn, Sprint, Play

<https://doi.org/10.20961/phduns.v18i2.56866>

## **PENDAHULUAN**

Pembelajaran lari cepat (sprint) di AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2018/2019 dilaksanakan pada semester genap untuk kelas IV. Walaupun demikian, hasil yang dicapai siswa putra dan putri belum sesuai harapan terutama untuk penguasaan gerak dasar, karena di dalam penilaian unjuk kerja ada afektif, kognitif, psikomotor. Dari ketiga aspek ini penguasaan gerak dasar selalu mendapatkan nilai yang masih kurang. Kegiatan pembelajaran masih menerapkan pembelajaran konvensional. Boleh jadi materi ajar yang disampaikan kurang menarik, membosankan dan melelahkan. Dari proses identifikasi dan catatan keseharian dalam kegiatan pembelajaran

ditemukan siswa sering kali mengeluh capek, dan partisipasinya siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran rendah, dalam proses pembelajaran saya masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta pemodifikasian dan media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan.

Media belajar yang digunakan dalam pendidikan penjasorkes di SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2018/2019 masih sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan siswa terhadap materi ajar. Ketebatasan media dan tingginya tingkat kesulitan siswa memahami materi ajar maka harus lebih banyak menggunakan cara, agar siswa dapat memahami materi ajar meskipun hanya dengan dukungan media yang terbatas. Kurangnya persiapan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dalam pembelajaran juga sangat berpengaruh dalam berjalannya proses pembelajaran. Lari cepat bagi siswa SD perlu diupayakan. Guru dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Masalah mendasar yang saya keluhkan dalam mengajar siswa kelas IV AL QURAN Metro Barat, pada pembelajaran lari cepat adalah terutama rendahnya penguasaan gerak dasar. Untuk sekadar lari siswa rata-rata mampu melakukan atau dengan mudah menguasainya tetapi khusus untuk gerak dasar rata-rata siswa banyak menemui kesulitan, hal ini disebabkan siswa bosan untuk melakukan dan tidak sungguh-sungguh dalam melakukan. Menghadapi hal tersebut di atas, saya mencari solusi agar dalam pembelajaran lari cepat mudah dipahami dan mudah dikuasai.

Melihat tantangan yang seperti ini maka pendekatan bermain akan sangat membantu memecahkan persoalan ini. Siswa akan tertantang sekaligus termotivasi karena dengan penggunaan permainan yang tepat akan membuat siswa mendapatkan hal-hal baru dan menyenangkan, pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa, hal ini akan membuat siswa lebih aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran sehingga kemampuan lari cepat akan meningkat. Dalam kegiatan pembelajaran siswa dituntut untuk aktif, kreatif, inovatif, dan mandiri, sedangkan guru dapat bertindak sebagai motivator, fasilitator, dan evaluator dalam kegiatan pembelajaran, sehingga dalam diri siswa dapat tumbuh rasa tanggung jawab atas hasil belajarnya sendiri. Hal ini berarti berhasil tidaknya tujuan pendidikan salah satunya tergantung pada proses pembelajaran yang dialami oleh siswa. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik apabila ada unsur rasa senang di dalamnya. Pembelajaran yang dipadukan dengan kegiatan bermain dapat menjadi pilihan bagi guru dalam kegiatan pembelajaran.

Pendekatan pembelajaran dengan bermain tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan *prosedural* yang terstruktur dengan baik dan dapat di pelajari selangkah demi selangkah. Melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran

penjasorkes di harapkan kemampuan lari cepat siswa akan meningkat. Namun penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya untuk meningkatkan kemampuan lari cepat. Untuk membuktikan apakah penggunaan pendekatan bermain pada pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kemampuan lari, maka perlu dibuktikan dan melalui Penelitian Tindak Kelas (PTK).

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pendekatan bermain yang dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat dalam pembelajaran penjasorkes bagi siswa kelas IV AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020. Permasalahan ini ditemukan di SD AL QURAN Metro Barat yaitu saat pembelajaran lari cepat. Maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dalam Pembelajaran Penjasorkes Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020.

Pendekatan bermain mempunyai arti penting dalam kegiatan pembelajaran. pendekatan bermain dapat dijadikan sarana untuk menyampaikan materi pelajaran kepada siswa. Selain itu, metode bermain akan memudahkan siswa dalam mempelajari materi pembelajaran. Dengan menggunakan metode pembelajaran yang baik dan tepat, maka akan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, seorang guru penjas harus mampu memanfaatkan berbagai macam pendekatan pembelajaran, jika dalam pembelajaran materi penjas banyak kendala.

Kreativitas dan inisiatif seorang guru penjasorkes untuk menciptakan untuk membuat metode dalam pembelajaran penjasorkes sangat penting. Jika siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, maka dapat menggunakan pendekatan bermain. Penggunaan metode bermain tersebut pada prinsipnya untuk mempermudah mempelajari keterampilan, jika keterampilan yang sebenarnya sulit dikuasai. Penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran penjasorkes dapat menggunakan berbagai macam peralatan. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka harus ditunjang alat bantu yang relevan. Dengan menggunakan alat bantu yang relevan, maka siswa akan menjadi lebih senang dan motivasi belajar meningkat. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran penjas dapat diatasi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

## **METODE**

Teknik Pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lari cepat yang dilakukan siswa. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang hasil belajar serta partisipasi siswa selama kegiatan pembelajaran saat penerapan pendekatan permainan pada penjasorkes. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1.** Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No.	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1.	Siswa	Hasil kemampuan lari cepat	Tes Praktik	Tes kemampuan lari cepat 40 meter
2.	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lari cepat.	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Hasil kemampuan lari cepat yaitu dengan menganalisis nilai rata-rata tes lari cepat. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Tes lari menggunakan lari 40 meter. Hasil belajar kemampuan melakukan rangkaian gerakan lari cepat yaitu dengan mengobservasi kegiatan pembelajaran serta menganalisis gerakan lari. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja lari cepat. Data yang di kumpulkan pada setiap kegiatan pembelajaran dari pelaksanaan siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di analisis secara diskriptif dengan menggunakan presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran dan untuk menentukan ketuntasan belajar melihat Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

## HASIL

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD AL QURAN Metro Barat tahun pelajaran 2019/2020 dapat dipaparkan pembahasan hasil penelitian. Perbandingan peningkatan kemampuan lari cepat dari kondisi awal ke siklus I adalah:

1. Rata-rata kondisi awal kemampuan lari cepat 9,675 detik
2. Rata-rata kemampuan lari cepat siklus I 9,435 detik

Perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat dari kondisi awal ke siklus I adalah:

1. Rata-rata kondisi awal nilai kemampuan lari cepat 53,25
2. Rata-rata nilai kemampuan lari cepat siklus I 65,65

Perbandingan peningkatan kemampuan lari cepat dari siklus I ke siklus II adalah

1. Rata-Rata Kemampuan Lari Cepat Siklus I 9,435 detik
2. Rata-Rata Kemampuan Lari Cepat Siklus II 9,24 detik

Perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat dari siklus I ke siklus II adalah:

1. Rata-rata nilai kemampuan lari cepat siklus I 65,65
2. Rata-rata nilai kemampuan lari cepat siklus II 67,6

## PEMBAHASAN

Dari data dapat dikemukakan bahwa ketuntasan rata-rata hasil belajar lari cepat pada

siswa kelas IV SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020 dari Kondisi Awal adalah 63,25, pada siklus I adalah 65,65 dan pada siklus II adalah 67,6. Sehingga peningkatan dari kondisi awal sebelum menggunakan pendekatan bermain hingga pemberian pendekatan bermain pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 4,35. dari semua proses pembelajaran pada tiap siklusnya, dapat dikatakan bahwa nilai rata-rata dari hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020 mengalami peningkatan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV SD AL QURAN Metro Barat Tahun Pelajaran 2019/2020 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan diperoleh kesimpulan yaitu: pendekatan bermain dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan lari cepat pada kondisi awal (9,675 detik), siklus I (9,435 detik) dan siklus II (9,24 detik), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (0,435 detik). Sedangkan nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (30%), siklus I (55%) dan siklus II (90%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (60%).

## **REFERENSI**

- Aip, Syarifudin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirkendekti. Proyek Pembinaan.
- Hamdani. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Pustaka Setia.
- Hidayatullah, M. Furqon. 2008. *Guru Sejati: Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sidik, Nugroho 2000: 2. *Belajar dan Memotivasi Peserta Didik*. Yogyakarta: Djawa Pres.
- Soegito, AT. 1989. *Penelitian Tindakan Kelas*. Solo: Putaka Indonesia.
- Syarifudin. 1992. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Mandar Maju.