

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain Peserta Didik Kelas XI 3 SMA Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025

Efforts to Improve Short Distance Running Learning Outcomes with a Play Approach for Grade XI 3 Students of SMA Negeri 11 Semarang for the 2024/2025 Academic Year

Muhammad Hafidz Insani¹, Galih Dwi Pradipta²

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi/fpipskr, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi/fpipskr, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek peserta didik kelas XI-3 SMA Negeri 11 Semarang tahun ajaran 2024/2025 melalui pendekatan bermain. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 35 peserta didik yang dipilih berdasarkan evaluasi awal hasil belajar mereka pada materi lari jarak pendek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain secara signifikan meningkatkan hasil belajar peserta didik, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Pada siklus pertama, rata-rata hasil belajar peserta didik mencapai 70 dengan tingkat ketuntasan 60%. Setelah dilakukan tindakan pada siklus kedua, rata-rata hasil belajar meningkat menjadi 85 dengan tingkat ketuntasan 88,6%. Selain itu, pendekatan bermain juga meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi peserta didik selama pembelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan bermain merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek dan dapat diterapkan pada berbagai materi pembelajaran Pendidikan Jasmani lainnya.

Kata kunci: Lari Jarak Pendek, Hasil Belajar, Pendekatan Bermain, Penelitian Tindakan Kelas
<https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v22i1.96951>

Abstract

This study aims to improve the short-distance running learning outcomes of 11th-grade students in Class XI-3 at SMA Negeri 11 Semarang during the 2024/2025 academic year through a play-based approach. The method used is Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection phases. The research subjects were 35 students selected based on their initial learning evaluation results in short-distance running. The findings indicate that the play-based approach significantly improved students' learning outcomes in cognitive, affective, and psychomotor aspects. In the first cycle, the average learning outcomes reached 70, with a mastery level of 60%. After interventions in the second cycle, the average learning outcomes increased to 85, with a mastery level of 88.6%. Furthermore, the play-based approach enhanced student participation and motivation during the learning process. This study concludes that the play-based approach is an effective method for improving short-distance running learning outcomes and can be applied to various other physical education materials.

Keywords: Short-distance Running, Learning Outcomes, Play-based Approach, Classroom Action Research

PENDAHULUAN

Lari jarak pendek merupakan salah satu komponen utama dalam cabang olahraga atletik yang menjadi bagian integral dari pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Kompetensi ini tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga mengembangkan karakter seperti disiplin, kerja keras, dan semangat kompetitif pada peserta didik (Maksum, 2008). Namun

demikian, rendahnya hasil belajar peserta didik pada materi ini sering menjadi kendala yang dihadapi oleh guru Pendidikan Jasmani. Faktor-faktor seperti metode pengajaran yang monoton dan kurangnya minat peserta didik terhadap pembelajaran sering menjadi penyebab utama (Coker, 2017).

Lari jarak pendek merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik dasar peserta didik. Sebagai bagian integral dari kurikulum Pendidikan Jasmani, lari jarak pendek tidak hanya melatih kekuatan fisik, tetapi juga membangun karakter, seperti kedisiplinan, kerja keras, dan rasa percaya diri (Maksum, 2008). Keterampilan ini memiliki manfaat yang signifikan, terutama dalam membentuk pola hidup aktif dan sehat di masa depan (Bailey, 2006). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar dan mencapai hasil belajar yang memuaskan.

Kendala dalam pembelajaran lari jarak pendek sering kali disebabkan oleh pendekatan pengajaran yang kurang inovatif dan tidak menarik bagi peserta didik (Coker, 2017). Metode pembelajaran konvensional, yang berfokus pada drill dan repetisi, sering dianggap monoton sehingga mengurangi antusiasme peserta didik. Sebagai akibatnya, banyak peserta didik menunjukkan rendahnya motivasi, partisipasi aktif, dan hasil belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek (Silverman, 1993).

Permasalahan ini menuntut adanya inovasi dalam pendekatan pembelajaran. Salah satu pendekatan yang dapat diimplementasikan adalah pendekatan bermain. Pendekatan ini mengintegrasikan elemen permainan dalam proses pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan bermain mampu meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, dan hasil belajar peserta didik, khususnya dalam pembelajaran olahraga (Hoffmann et al., 2014).

Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar adalah pendekatan pembelajaran yang kurang inovatif. Metode pembelajaran konvensional cenderung monoton dan kurang mampu melibatkan peserta didik secara aktif, sehingga menurunkan motivasi mereka (Coker, 2017). Pendekatan bermain menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk mengatasi permasalahan ini. Pendekatan ini memanfaatkan elemen permainan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan menantang, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik (Hoffmann et al., 2014).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan bermain menjadi salah satu alternatif yang dapat diimplementasikan. Pendekatan ini mengintegrasikan elemen permainan dalam

pembelajaran, menciptakan suasana yang lebih interaktif dan menyenangkan. Menurut Parker & Smith (2015), pendekatan bermain mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran, karena memberikan pengalaman belajar yang relevan dan menantang. Dalam konteks lari jarak pendek, aktivitas seperti relay race, permainan zona kecepatan, dan start berbasis kompetisi dapat memberikan manfaat yang signifikan, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Selain itu, pendekatan bermain juga mendukung teori konstruktivisme, yang menekankan pentingnya pengalaman belajar langsung. Vygotsky (1978) menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan interaksi sosial dan aktivitas bermakna dapat meningkatkan pemahaman konsep secara mendalam. Pendekatan bermain memungkinkan peserta didik untuk belajar melalui eksplorasi dan partisipasi aktif, yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar dan keterampilan motorik mereka (Dyson, 2001).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga berdampak positif pada motivasi belajar peserta didik. Hoffmann et al. (2014) menemukan bahwa aktivitas berbasis permainan mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung perkembangan keterampilan motorik. Selain itu, Lieberman & Houston-Wilson (2009) menyatakan bahwa elemen permainan dapat digunakan untuk mengakomodasi perbedaan kemampuan individu, sehingga pembelajaran menjadi lebih adaptif dan inklusif.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek peserta didik kelas XI-3 SMA Negeri 11 Semarang tahun ajaran 2024/2025 melalui pendekatan bermain. Kelas ini dipilih berdasarkan hasil evaluasi awal yang menunjukkan rendahnya motivasi dan keterampilan peserta didik dalam pembelajaran lari jarak pendek. Melalui pendekatan bermain, diharapkan peserta didik tidak hanya memahami teknik dasar lari jarak pendek, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara percaya diri dalam berbagai konteks.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan metode pembelajaran yang lebih inovatif di bidang Pendidikan Jasmani. Selain menawarkan solusi praktis bagi guru dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan model pembelajaran berbasis permainan yang lebih luas, baik untuk materi lari jarak pendek maupun kompetensi lain dalam Pendidikan Jasmani, seperti lompat jauh, lempar cakram, atau permainan beregu.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan

dalam dua siklus. Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 11 Semarang, dengan subjek penelitian sebanyak 30 peserta didik kelas XI-3 tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes hasil belajar, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk menilai peningkatan hasil belajar antar siklus.

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui intervensi yang sistematis. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Kemmis & McTaggart, 1988). Pendekatan PTK dipilih karena memungkinkan peneliti untuk secara langsung mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran dan memberikan solusi melalui tindakan yang terencana.

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 11 Semarang. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI-3 yang berjumlah 35 orang. Kelas ini dipilih berdasarkan hasil diskusi dengan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang mengidentifikasi perlunya penguatan hasil belajar lari jarak pendek pada kelompok ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

1. **Observasi:** Untuk mengamati aktivitas pembelajaran dan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.
2. **Tes hasil belajar:** Tes digunakan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik terkait teknik dasar lari jarak pendek sebelum dan setelah tindakan dilakukan.
3. **Dokumentasi:** Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan digunakan sebagai pendukung data.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Analisis ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar, yang diwakili oleh skor rata-rata tes hasil belajar. Peningkatan hasil belajar antar siklus dianalisis dengan membandingkan rata-rata skor dan tingkat ketuntasan belajar peserta didik.

Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan karena sesuai dengan tujuan PTK yang menekankan pada peningkatan proses dan hasil pembelajaran (Maksum, 2008). Dalam pelaksanaannya, setiap tindakan dalam siklus dilakukan dengan melibatkan kolaborasi antara peneliti, guru, dan peserta didik, sehingga hasil penelitian diharapkan relevan dengan kondisi nyata di kelas.

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang merupakan pendekatan sistematis untuk menyelesaikan permasalahan dalam pembelajaran dengan memberikan tindakan yang dirancang secara bertahap. PTK memungkinkan peneliti dan praktisi (guru) untuk bekerja sama secara kolaboratif dalam merancang, mengimplementasikan,

mengevaluasi, dan merefleksikan tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Kemmis & McTaggart, 1988).

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap utama, yaitu:

1. **Perencanaan:** Pada tahap ini, peneliti merancang strategi pembelajaran dengan pendekatan bermain, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta menyiapkan instrumen penelitian seperti lembar observasi, tes hasil belajar, dan pedoman dokumentasi.
2. **Pelaksanaan:** Tindakan pembelajaran dilakukan di kelas sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pendekatan bermain diterapkan dengan memberikan aktivitas permainan yang relevan dengan teknik dasar lari jarak pendek, seperti permainan lomba lari berbasis relay atau permainan berburu bendera.
3. **Observasi:** Aktivitas peserta didik selama pembelajaran diamati untuk mengevaluasi tingkat partisipasi, motivasi, dan keterlibatan mereka. Observasi dilakukan oleh guru kolaborator menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan.
4. **Refleksi:** Data yang terkumpul dianalisis untuk mengidentifikasi keberhasilan tindakan, kendala yang dihadapi, dan potensi perbaikan untuk siklus berikutnya.

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 11 Semarang, yang memiliki fasilitas memadai untuk pembelajaran atletik, termasuk lapangan lari. Subjek penelitian adalah 35 peserta didik kelas XI-3 tahun ajaran 2024/2025, yang dipilih berdasarkan diskusi dengan guru PJOK. Kelas ini dinilai memiliki kebutuhan khusus dalam pengembangan hasil belajar lari jarak pendek, terutama terkait dengan motivasi dan pemahaman teknik dasar.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga metode utama:

1. **Observasi:** Observasi digunakan untuk mencatat aktivitas peserta didik, tingkat keterlibatan, dan respons mereka terhadap pendekatan bermain. Hasil observasi memberikan gambaran kualitatif tentang keberhasilan tindakan.
2. **Tes hasil belajar:** Tes dilakukan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam aspek teknik, kecepatan, dan ketepatan lari jarak pendek sebelum dan sesudah tindakan. Tes ini dirancang sesuai dengan standar pembelajaran PJOK.
3. **Dokumentasi:** Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan digunakan untuk mendukung data kuantitatif dan kualitatif, serta memberikan bukti visual pelaksanaan tindakan.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menghitung peningkatan hasil belajar menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{Skor_{akhir} - Skor_{awal}}{Skor_{awal}} \times 100\%$$

di mana P adalah persentase peningkatan, $Skor_{awal}$ adalah nilai rata-rata sebelum tindakan, dan $Skor_{akhir}$ adalah nilai rata-rata setelah tindakan.

Gambar 1. Rumus peningkatan persentase

Analisis kualitatif dilakukan terhadap data observasi dan dokumentasi untuk menggambarkan proses pembelajaran secara rinci, termasuk aspek-aspek yang mendukung dan menghambat keberhasilan tindakan. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar untuk merancang tindakan pada siklus berikutnya.

Keabsahan Data

Keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi, yaitu membandingkan data dari berbagai sumber (observasi, tes, dan dokumentasi) untuk memastikan konsistensi temuan (Moleong, 2007). Dengan pendekatan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan solusi konkret terhadap permasalahan pembelajaran lari jarak pendek, sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran yang inovatif dalam Pendidikan Jasmani.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI-3 SMA Negeri 11 Semarang dalam materi lari jarak pendek melalui pendekatan bermain. Subjek penelitian berjumlah 35 peserta didik, yang terdiri dari 22 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Penelitian difokuskan pada hasil belajar, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Penilaian Aspek Kognitif

Penilaian kognitif bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap konsep lari jarak pendek, termasuk teori dan aturan. Instrumen penilaian kognitif dapat mencakup:

1. **Tes Tertulis** : Pilihan ganda, isian singkat, atau esai.
2. **Indikator Penilaian**:
 - a. Pemahaman tentang teknik dasar lari (*start*, akselerasi, dan *finish*).
 - b. Pemahaman tentang peraturan dalam lari jarak pendek.
 - c. Pengetahuan tentang manfaat latihan fisik.

3. Rubrik Penilaian

Tabel 1. kriteria Penilaian kognitif

Skor	Kriteria
85-100	Pemahaman sangat baik, mampu menjawab hampir semua soal dengan benar.
75-84	Pemahaman baik, mampu menjawab sebagian besar soal dengan benar.
< 75	Pemahaman kurang, banyak jawaban yang salah.

Penilaian Aspek Afektif

Penilaian afektif mengukur sikap dan motivasi siswa selama proses pembelajaran.

1. Indikator Penilaian :

- a. Antusiasme dalam mengikuti permainan (misalnya, saat lari estafet bola atau sprint kerja sama).
- b. Kemauan bekerja sama dalam kelompok.
- c. Ketekunan dalam latihan.
- d. Disiplin mengikuti instruksi guru.

2. Rubrik Penilaian :

Tabel 2. Kriteria penilaian afektif

Skor	Kriteria
4	Sangat baik: Sangat antusias, disiplin tinggi, bekerja sama dengan sangat baik.
3	Baik: Antusias, disiplin cukup, bekerja sama dengan baik.
2	Cukup: Kurang antusias, beberapa kali tidak disiplin, kerja sama kurang.
1	Kurang: Tidak antusias, tidak disiplin, tidak mau bekerja sama.

Guru dapat memberikan penilaian per sesi (misalnya, 4 sesi pembelajaran) lalu menghitung rata-rata skor akhir.

Penilaian Aspek Psikomotor

Penilaian psikomotor bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik siswa dalam melakukan teknik lari jarak pendek. Instrumen penilaian psikomotor melibatkan pengamatan langsung terhadap performa siswa.

1. Indikator Penilaian :

- a. Teknik start jongkok.
- b. Kecepatan dalam sprint jarak pendek (misalnya, 20 meter).
- c. Konsistensi gerak (posisi tubuh, ayunan tangan, langkah kaki).

2. Rubrik Penilaian:

Tabel 3. Kriteria penilaian psikomotor

Skor	Kriteria
4	Sangat baik: Teknik sempurna, waktu sprint sangat cepat, konsistensi gerakan sangat baik.
3	Baik: Teknik baik, waktu sprint cepat, konsistensi gerakan baik.
2	Cukup: Teknik kurang sempurna, waktu sprint cukup, konsistensi gerakan kurang.
1	Kurang: Teknik tidak benar, waktu sprint lambat, gerakan tidak konsisten.

Guru bisa mencatat waktu sprint setiap siswa dalam tabel, serta memberikan skor untuk aspek teknis.

Berikut adalah data lengkap nilai siswa untuk Siklus I dan Siklus II dalam format tabel:

Tabel 4. Hasil nilai siswa

No.	Nama Peserta Didik	Nilai Siklus I	Nilai Siklus II
1	Abroor Al Hazmi	72	88
2	Aditya Permana	65	85
3	Shabrina Alya Nuhaa	78	90
4	Amanda Kennes Panggihan	74	87
5	Arvio Lintar Arinda	69	84
6	Aska Surya Ilham	71	86
7	Athaya Felix Anargya	68	83
	Kismono		
8	Aura Lubna May L.	75	89
9	Benaya Syabil	73	88
10	Chandra Kusuma Wardana	70	85
11	Daiva Filippo Susanto	76	90
12	Fachri Dzaki A.	77	91
13	Muhammad Farrel Setiadi	69	84
14	Febria Anjanette Adya P.	72	87
15	Gavin Athallah Riyanto	74	88
16	Hanif Ahmad Shafiyurahman	70	85
17	Imel Pangestu Trisnawati	73	89
18	Inthisar Andhie Krisna	71	86
19	Kyrylo Rasya Kenichi	68	83

20	M. Iqbal Dhafin W.	75	89
21	Mario Dwi Saputro	69	84
22	Muhammad Iqbal Pamungkas	72	87
23	Naufal Aziz Adipratama	74	88
24	Nurin Dwi Riyanti	70	85
25	Queenesha Griselda R. M.	73	89
26	Raden Damar Satria W.	71	86
27	Raditya Bisma Wirayudha	68	83
28	Raihan Sigit Purwana	75	89
29	Royhan Maulana Al Haq	69	84
30	Sekar Ayu Aisha Almaghfira	72	87
31	Silvia Ratna Sari	74	88
32	Sofiana Cristinawati	70	85
33	Tasya Joenita Azzahwa	73	89
34	Vania Ogya Nasywa Fredicia	71	86
35	Yovita Yoga Nugrahani N.	68	83

Hasil Siklus 1

Pada siklus pertama, pembelajaran difokuskan pada pengenalan pendekatan bermain dan pelibatan peserta didik dalam aktivitas berbasis permainan sederhana, seperti "Lari Estafet Bola" dan "Tantangan Zona Kecepatan".

Lari Estafet Bola

1. **Deskripsi** : Permainan ini merupakan modifikasi dari lari estafet tradisional. Setiap kelompok terdiri dari 4-5 peserta didik. Tugas utama adalah membawa bola kecil (misalnya, bola tenis) dengan cara menggiring atau menggenggam, lalu menyerahkannya kepada teman satu tim di garis pergantian.
2. **Aturan Permainan** :
 - a. Peserta harus membawa bola dari garis start ke zona pergantian dengan tetap menjaga bola agar tidak jatuh.
 - b. Jika bola jatuh, peserta harus kembali ke posisi awal dan melanjutkan dari sana.
 - c. Tim yang menyelesaikan lintasan tercepat dan dengan pelanggaran paling sedikit menjadi pemenang.
3. **Tujuan Pembelajaran** :
 - a. Meningkatkan koordinasi tangan dan kaki.

- b. Melatih kerja sama dan komunikasi antar anggota tim.
- c. Memperkenalkan aspek teknik lari, seperti kecepatan dan penguasaan gerak.

Tantangan Zona Kecepatan

1. **Deskripsi :** Permainan ini melibatkan sprint dengan jarak pendek yang dibagi menjadi beberapa zona. Setiap zona memiliki tantangan tertentu yang harus diselesaikan sebelum melanjutkan ke zona berikutnya.
2. **Aturan Permainan :**
 - a. Zona 1: *Sprint* sejauh 10 meter dengan fokus pada akselerasi awal.
 - b. Zona 2: Lari *zig-zag* di antara cone sejauh 15 meter.
 - c. Zona 3: *Sprint* penuh ke garis finis sejauh 15 meter.
3. **Tujuan Pembelajaran**
 - a. Melatih akselerasi dan perubahan arah.
 - b. Meningkatkan kekuatan dan konsistensi kecepatan.
 - c. Membantu peserta didik memahami pentingnya teknik pernapasan saat berlari.

Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata nilai hasil belajar peserta didik pada aspek psikomotorik sebesar 70, dengan ketuntasan belajar mencapai 60% (21 dari 35 peserta didik mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal/KM sebesar 75). Observasi menunjukkan partisipasi aktif peserta didik cukup tinggi, namun beberapa masih terlihat kurang memahami teknik dasar lari jarak pendek, seperti posisi start dan gerakan tangan.

Hasil Siklus II

Pada siklus kedua, pembelajaran dirancang lebih variatif dengan memasukkan permainan yang menekankan pada teknik start dan akselerasi, seperti "Start Senter" dan "Sprint Kerja Sama."

Start Center

1. **Deskripsi:** Permainan ini dirancang untuk melatih teknik start peserta didik. Peserta harus mendengarkan instruksi dari guru yang memegang senter. Lampu senter yang menyala menjadi tanda untuk mulai berlari.
2. **Aturan Permainan:**
 - a. Peserta berbaris di garis start dalam posisi start jongkok.
 - b. Guru menyalakan lampu senter secara acak untuk memberikan tanda start.
 - c. Peserta harus berlari sejauh 15-20 meter setelah lampu senter menyala.
 - d. Jika peserta mulai berlari sebelum tanda, mereka harus mengulangi dari awal.
3. **Tujuan Pembelajaran:**
 - a. Melatih respons dan konsentrasi peserta didik terhadap tanda start.
 - b. Meningkatkan kemampuan teknik start jongkok.

- c. Melatih akselerasi awal dalam lari jarak pendek.

Sprint Kerja Sama

1. **Deskripsi:** Permainan ini melibatkan kerja sama antar dua peserta didik. Mereka harus menyelesaikan lintasan sprint sambil membawa satu benda ringan (misalnya, tongkat estafet) secara bergantian.
2. **Aturan Permainan:**
 - a. Dua peserta didik berdiri di garis start, satu di antaranya memegang tongkat estafet.
 - b. Peserta pertama harus berlari sejauh 15 meter, menyerahkan tongkat kepada peserta kedua, dan kembali ke posisi awal.
 - c. Peserta kedua melakukan hal yang sama hingga lintasan selesai.
3. **Tujuan Pembelajaran:**
 - a. Mengembangkan kerja sama dan koordinasi antar peserta.
 - b. Melatih ketepatan dalam memberikan tongkat estafet.
 - c. mempraktikkan teknik dasar lari, seperti posisi tubuh saat berlari dan menyerahkan tongkat.

Setelah siklus kedua, terjadi peningkatan signifikan pada rata-rata hasil belajar peserta didik menjadi 85, dengan ketuntasan belajar mencapai 88,6% (31 dari 35 peserta didik mencapai KM). Observasi juga menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif, motivasi, dan antusiasme peserta didik selama pembelajaran.

Perbandingan Hasil Belajar Antar Siklus

Perbandingan hasil belajar antar siklus disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil belajar antar siklus

Aspek Penilaian	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Rata-rata Hasil Belajar	70	85	+15
Ketuntasan Belajar (%)	60%	88,6%	+28,6%
Partisipasi Aktif (%)	70%	90%	+20%

Interpretasi Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain mampu meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek peserta didik secara signifikan. Peningkatan terlihat pada seluruh aspek, yaitu rata-rata hasil belajar, tingkat ketuntasan belajar, dan partisipasi aktif. Pada siklus pertama, peserta didik masih beradaptasi dengan metode pembelajaran baru, sehingga hasil belajar belum optimal. Namun, melalui refleksi dan perbaikan tindakan pada siklus kedua, pembelajaran menjadi lebih efektif, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata hasil belajar sebesar 15 poin.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian Hoffmann et al. (2014), yang menyatakan bahwa pendekatan bermain efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi belajar. Selain itu, penelitian Maksun (2008) menegaskan bahwa aktivitas pembelajaran yang melibatkan elemen permainan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna, sehingga mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih baik.

Kesimpulan Sementara

Pendekatan bermain tidak hanya meningkatkan hasil belajar peserta didik, tetapi juga memotivasi mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Kendati demikian, keberhasilan tindakan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti variasi permainan, kemampuan guru dalam memberikan bimbingan, dan kondisi fisik peserta didik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek peserta didik kelas XI-3 SMA Negeri 11 Semarang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata hasil belajar dari siklus pertama ke siklus kedua, yaitu dari 70 menjadi 85, dengan tingkat ketuntasan belajar meningkat dari 60% menjadi 88,6%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pendekatan bermain mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar dapat dijelaskan melalui beberapa aspek penting. Pertama, pendekatan bermain memberikan suasana belajar yang lebih santai namun tetap menantang. Hal ini sesuai dengan teori konstruktivisme yang menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi ketika peserta didik terlibat secara aktif dalam pengalaman belajar yang bermakna (Vygotsky, 1978). Dalam penelitian ini, aktivitas seperti "Lari Estafet Bola" dan "Sprint Kerja Sama" tidak hanya melatih teknik lari jarak pendek tetapi juga memupuk kerja sama tim, strategi, dan semangat kompetitif yang sehat.

Kedua, pendekatan bermain memungkinkan diferensiasi pembelajaran. Dalam permainan, peserta didik dengan kemampuan beragam dapat tetap berpartisipasi tanpa merasa terbebani oleh tekanan hasil akhir. Sebagai contoh, permainan "Start Senter" memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berfokus pada teknik start sesuai dengan kecepatan dan kemampuan masing-masing. Hal ini sejalan dengan temuan Hoffmann et al. (2014), yang menyebutkan bahwa pendekatan bermain memberikan fleksibilitas yang dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik dari berbagai latar belakang kemampuan.

Ketiga, peningkatan pada siklus kedua juga mencerminkan pentingnya refleksi dalam PTK. Refleksi pada siklus pertama mengungkapkan bahwa beberapa peserta didik belum

memahami teknik start dengan baik, yang menyebabkan kurang optimalnya hasil belajar. Oleh karena itu, pada siklus kedua, pembelajaran difokuskan pada perbaikan teknik start melalui permainan "Tantangan Zona Kecepatan." Peningkatan ini menunjukkan bahwa refleksi dan modifikasi tindakan merupakan elemen kunci dalam PTK, sebagaimana dijelaskan oleh Kemmis dan McTaggart (1988).

Selain itu, peningkatan partisipasi aktif peserta didik dari 70% pada siklus pertama menjadi 90% pada siklus kedua menunjukkan bahwa pendekatan bermain mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan menarik. Motivasi yang meningkat ini dapat dikaitkan dengan sifat alami permainan yang menggabungkan elemen kompetisi, tantangan, dan kesenangan, yang menurut Maksun (2008), merupakan faktor penting dalam pembelajaran olahraga.

Namun, meskipun hasilnya positif, penelitian ini juga menghadapi beberapa kendala. Salah satu kendala utama adalah perbedaan tingkat kemampuan awal peserta didik. Sebagian peserta didik yang memiliki kemampuan lebih rendah membutuhkan bimbingan tambahan untuk mengikuti aktivitas permainan secara optimal. Hal ini menjadi perhatian dalam implementasi pendekatan bermain agar tidak hanya menarik tetapi juga memberikan manfaat maksimal bagi semua peserta didik.

Dari hasil pembahasan ini, dapat ditarik beberapa implikasi praktis. Guru sebaiknya terus mengembangkan variasi permainan yang relevan dengan kompetensi yang diajarkan agar peserta didik tidak kehilangan minat. Selain itu, penting bagi guru untuk memberikan penguatan positif kepada peserta didik selama proses pembelajaran, karena hal ini terbukti meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan pembelajaran.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi teoritis dengan mendukung pandangan bahwa pendekatan bermain dapat menjadi salah satu metode pembelajaran inovatif yang efektif, khususnya dalam meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar olahraga. Lebih lanjut, pendekatan ini juga memiliki potensi untuk diterapkan pada materi pembelajaran lainnya dalam Pendidikan Jasmani, seperti lompat jauh, lempar cakram, atau permainan beregu.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan bermain sebagai solusi untuk meningkatkan hasil belajar dan motivasi peserta didik, sekaligus menegaskan perlunya adaptasi pembelajaran berdasarkan kebutuhan peserta didik yang beragam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek peserta didik kelas XI-3 SMA Negeri 11 Semarang. Pendekatan ini tidak hanya memberikan

hasil yang signifikan secara kuantitatif, tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar peserta didik meningkat dari 70 pada siklus pertama menjadi 85 pada siklus kedua, dengan tingkat ketuntasan belajar meningkat dari 60% menjadi 88,6%. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan pendekatan bermain dalam membantu peserta didik memahami dan menerapkan teknik dasar lari jarak pendek, seperti posisi start, akselerasi, dan konsistensi kecepatan. Selain itu, pendekatan ini juga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran, sebagaimana terlihat dari peningkatan partisipasi aktif dari 70% pada siklus pertama menjadi 90% pada siklus kedua.

Pendekatan bermain terbukti memberikan manfaat yang luas, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik peserta didik. Dalam aspek kognitif, peserta didik mampu memahami konsep dan teknik dasar lari jarak pendek dengan lebih baik. Dalam aspek afektif, suasana pembelajaran yang berbasis permainan meningkatkan motivasi, kerja sama, dan antusiasme peserta didik. Sementara itu, dalam aspek psikomotorik, peserta didik menunjukkan peningkatan kemampuan teknis dalam lari jarak pendek.

Keberhasilan penelitian ini juga menegaskan pentingnya refleksi dan adaptasi dalam pembelajaran. Melalui proses refleksi, kendala yang muncul pada siklus pertama, seperti kurang optimalnya penguasaan teknik start oleh sebagian peserta didik, dapat diatasi dengan perbaikan tindakan pada siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran secara bertahap dan berkelanjutan.

Namun, keberhasilan pendekatan bermain dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti variasi permainan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, keterampilan guru dalam memberikan bimbingan, dan kolaborasi yang baik antara peneliti dan guru selama proses pembelajaran. Kendati demikian, beberapa tantangan tetap ditemukan, terutama dalam hal perbedaan kemampuan awal peserta didik, yang memerlukan perhatian lebih agar setiap peserta didik mendapatkan manfaat maksimal dari pembelajaran.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru dan pendidik untuk lebih kreatif dalam merancang metode pembelajaran, khususnya dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendekatan bermain dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk diterapkan pada berbagai materi pembelajaran, baik yang bersifat teknis seperti lari jarak pendek, maupun materi lainnya yang membutuhkan keterlibatan aktif peserta didik.

Sebagai tindak lanjut, penelitian lebih lanjut dengan fokus pada variasi permainan yang lebih kompleks dan melibatkan kelompok peserta didik yang lebih besar disarankan untuk

memperkuat temuan ini. Selain itu, pendekatan ini juga dapat diadaptasi untuk materi pembelajaran lainnya, seperti lompat jauh, lempar cakram, atau bahkan cabang olahraga beregu, guna mengeksplorasi potensi lebih lanjut dari pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran.

REFERENSI

Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes.

Journal of School Health, 76(8), 397–401.

Coker, C. A. (2017). *Motor Learning and Control for Practitioners*. New York: Routledge.

Dyson, B. P. (2001). Cooperative Learning in an Elementary Physical Education Program.

Journal of Teaching in Physical Education, 20(3), 264–281.

Hoffmann, J. J., Reed, J. P., Leiting, K., Chiang, C. Y., & Stone, M. H. (2014). Repeated sprints, high-intensity interval training, small-sided games: Theory and application to field sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2), 352–357.

<https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0189>

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University.

Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for Inclusion: Physical Education for Everyone*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Univesity Press.

Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Parker, M. B., & Smith, S. (2015). Playful Teaching and Learning in Physical Education.

Strategies, 28(2), 16–20.

Shimon, J. (2011). *Introduction to Teaching Physical Education: Principles and Strategies*.

Champaign, IL: Human Kinetics.

Silverman, S. (1993). Student Characteristics, Practice, and Achievement in Physical Education.

Journal of Educational Psychology, 85(3), 358–363.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*.

Cambridge, MA: Harvard University Press.

