

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT
MELALUI PENDEKATAN MODEL BERMAIN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 11 SEMBAWA KECAMATAN
SEMBAWA KABUPATEN BANYUSAIN III**

Oleh : Sunaryo
(Mahasiswa UPGRI Palembang)
Email : Sunaryo240265@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah” Bagaimana upaya pendekatan model bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 11 Sembawa Kecamatan Sembawa Kabupaten Banyuasin III”.Tujuan penelitian melihat upaya pendekatan model bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V. metode penelitian merupakan metode tindakan atau metode pendekatan bermain. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi dan metode tes. Teknik analisis data menggunakan teknik persentase.Dari hasil penelitian di peroleh hasil mengalami peningkatan pada siklus I meningkat menjadi 60%, dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 88%. Kenaikan nilai sebelum penelitian ke siklus II sebesar 44%.

Kata kunci : Model Bermain, Hasil Belajar, Lari Cepat

***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING LEARNING OUTCOMES
THROUGH PLAY MODEL APPROACHES IN CLASS V
STUDENTS OF SD NEGERI 11 SEMBAWA SEMBAWA DISTRICT,
BANYUSAIN III REGENCY***

Abstract

The problem in this study is "How the approach to playing models can improve learning outcomes of fast running in fifth grade students of Elementary School 11 Sembawa, Sembawa District, Banyuasin III". The research method is an action method or a game approach method. Data collection techniques using the method of observation and test methods. The data analysis technique used percentage techniques. From the results of the study, the results of experiencing an increase in the first cycle increased to 60%, and the second cycle increased again to 88%. The increase in value before research into the second cycle was 44%.

Keywords : *Play Model, Learning Outcomes, Sprint*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani di Indonesia memfokuskan untuk memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kebugaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif serta membiasakan hidup yang sehat. (Depdikbud, 1987:16) : “ bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian pengembangan, sikap positif dan ketrampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani “.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode bermain lari cepat dengan media ban sepeda. Bermain upaya dari meningkatkan semangat belajar dan kemampuan siswa untuk melakukan olahraga lari cepat ini. Dan guru harus merencanakan dengan matang proses pembelajaran menggunakan media bermain dengan cara mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa. Metode bermain ini sesuai dengan karakteristik siswa SD, karena cenderung karakter siswa tersebut suka bermain.

Menurut Observasi awal pada bulan Desember pendekatan model bermain siswa kelas V SD Negeri 11 Sembawa, Kecamatan Sembawa, Kabupaten Banyuwangi masih sangat kurang karena dilihat dari hasil nilai rata-rata harian siswa nilai pembelajaran lari 50% dari jumlah siswa sebanyak 25 siswa, sedangkan standar kriteria ketuntasan minimum (KKM) 75,00. Permasalahan yang timbul dari masalah di atas dikarenakan sarana belajar siswa untuk lari cepat kurang memadai, kurangnya minat siswa dalam belajar lari dikarenakan sarana kurang memadai dan pendekatan model bermain yang guru berikan masih kurang dan lain sebagainya. Dan waktu yang di sediakan dalam pembelajaran lari sangat sedikit sehingga membuat siswa kurang puas dalam pelajaran lari tersebut.

Menurut Didik (2010:iv) dalam kemampuan atletik hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari melompat dan melempar. Kemampuan atletik merupakan gerak dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya dan sangatlah penting dikuasai. Menurut Sukirno (2011;28) Atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta kebiasaan hidup sehat dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan, jasmani, mental , sosial serta

emosional. Dari segi pemahaman atletik dibagi menjadi dua yaitu atletik berat dan atletik ringan. Lari merupakan cabang olahraga atletik ringan. Menurut Mone (2016:163) Lari sprint atau lari pendek adalah salah satu cabang olahraga atletik. Lari pendek sendiri termasuk menjadi salah satu jenis olahraga lari yang paling favorit dan populer. Dalam berbagai event kejuaraan resmi, cabang lari sprint ini paling banyak menyita perhatian penonton. Bagaimanakah seluk beluk lari sprint ini, apakah sama dengan jenis lari yang lainnya, simak penjelasan mengenai pengertian lari sprint di bawah ini

Menurut Mone (2016:164) Teknik adalah sangat kritis terhadap prestasi selama suatu lomba lari sprint. Melalui tahapan lomba tuntutan teknik sprint beragam seperti halnya aktivitas otot-otot, pola waktu mereka dan aktivitas metabolik para atlet dari tahap reaksi sampai tahap transisi tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan kecepatan dari suatu sikap diam di tempat. Menurut Utami (Andang, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Menurut Mayke, (Andang, 2009: 1) bermain sebagai 'tali' yang merupakan untaian serat serta benang-benang yang terjalin menjadi satu. Pendapat yang sama dari Usman, (2007: 186), pemikiran dari anak-anak pada umumnya ditujukan untuk mendorong dari kata hatinya, yaitu mendapatkan sesuatu yang menyenangkan hatinya. Kesemuanya itu merupakan suatu kebutuhan dari anak-anak, untuk mendapatkan pengalaman di dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Teori Cognitive-Developmental dari Jean Piaget (Mulyo, 2012), mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Berkaitan dengan itu pula otak yang aktif adalah kondisi yang sangat baik untuk menerima pelajaran.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode tindakan atau metode pendekatan bermain. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari teknik tes dan observasi. Teknik uji validitas data yang

digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi, yakni teknik validitas data dengan memanfaatkan sarana diluar data untuk keperluan pengecekan atau perbandingan data. Sampel Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 11 Sembawa Kecamatan Sembawa Kabupaten Banyuasin III, dengan jumlah 25 siswa, siswa perempuan berjumlah 12 siswa dan siswa laki-laki 13 siswa. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Hasil keterampilan lari : dengan menganalisis nilai rata-rata tes lari. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lari dengan menganalisis rangkaian gerakan lari. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat untuk kerja lari gaya jongkok. Menurut Iskandar, (2009 : 131) yang menyatakan bahwa, "Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksana siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan presentase untu melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran ".

C. HASIL PENELITIAN

Data test awal

Deskripsi data test awal yang diuraikan pada bagian ini hasil dari pelaksanaan test teknik lari cepat. Data yang dideskripsikan adalah jumlah dan persentase pencapaian ketuntasan belajar siswa. Adapun distribusi ketuntasan belajar siswa pada test awal di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Ketuntasan Belajar Siswa Pada Tes Awal

No	Nilai	Data	
		Frekuensi	Persentasi (%)
1	≥ 75	11	44%
2	< 75	14	56%
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah siswa yang memperoleh nilai ≥ 75 sebanyak 11 orang. Dan siswa yang memperoleh nilai < 75 sebanyak 14 orang. Dari data tersebut disimpulkan bahwa ketuntasan belajar siswa yang memperoleh nilai diatas 75 sebesar 44%, hasil belajar siswa belum mencapai ketuntasan belajar dan memerlukan peningkatan.

Data siklus I

Pada setiap akhir pembelajaran (tahapan siklus), peneliti memberikan test akhir untuk mengetahui ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal. Waktu pelaksanaan test akhir adalah 20 menit. Berdasarkan nilai akhir yang dicapai, maka ketuntasan belajar peserta didik pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus I

No	Nilai	Data	
		Frekuensi	Persentasi (%)
1	≥ 75	15	60%
2	< 75	10	40%
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat di simpulkan bahwa jumlah siswa yang memperoleh nilai ≥ 75 sebanyak 15 orang. Dan siswa yang memperoleh nilai < 75 sebanyak 10 orang. Dari data tersebut disimpulkan bahwa ketuntasan belajar siswa yang memperoleh nilai diatas 75 sebesar 60%, hasil belajar siswa belum mencapai ketuntasan belajar dan memerlukan peningkatan.

Data Siklus II

Pada pembelajaran siklus II, peneliti melakukan penilaian tentang teknik lari cepat, hal ini dilakukan agar mengetahui ketuntasan belajar siswa secara klasikal. Berdasarkan nilai akhir yang dicapai, maka ketuntasan belajar siswa pada siklus II, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus II

No	Nilai	Data	
		Frekuensi	Persentasi (%)
1	≥ 75	22	88%
2	< 75	3	12%
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa yang memperoleh nilai ≥ 75 sebanyak 22 orang. Dan siswa yang memperoleh nilai < 75 sebanyak 3 orang. Dari data tersebut disimpulkan bahwa ketuntasan belajar siswa yang memperoleh nilai di atas 75 sebesar 88%, hasil belajar siswa pada siklus II, siswa yang tuntas belajar meningkat. Antusias belajar siswa pada siklus II terlihat lebih baik jika dibandingkan dengan siklus 1, keaktifan dan kedisiplinan belajar siswa dilakukan dengan baik pula. Walaupun demikian, hasil pada siklus II tersebut masih ada 3 orang peserta didik yang belum memenuhi indikator ketuntasan belajar yang telah ditetapkan, sehingga guru terus memotivasi peserta didik untuk dapat meningkatkan aktivitas dalam kegiatan belajar lari cepat menggunakan teknik bermain lompat lingkaran ban sepeda dengan lebih baik lagi, dengan meyakinkan siswa bahwa keberhasilan kelompok akan membawa keberhasilan juga bagi tiap anggota kelompoknya.

Dengan demikian dapat disimpulkan semua aktivitas peserta didik rata-rata mengalami kenaikan dari siklus 1 ke siklus 2.

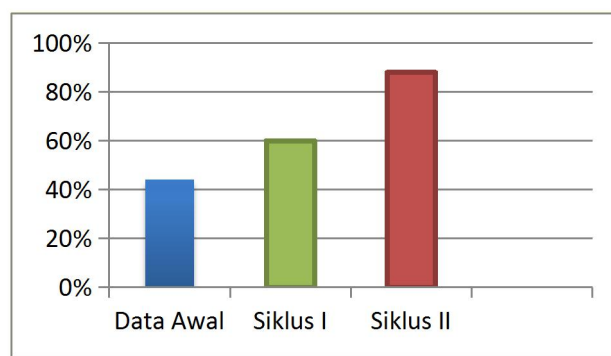
Tabel 4. Rekapitulasi Persentase Aktivitas Siswa

No	Nama Pengamatan	Siklus I	Siklus II
1	Semangat Belajar	60%	72,50%
2	Sportivitas	70%	77,33%
3	Disiplin Belajar	66,66%	70,83%
4	Keberanian	66,66%	69,16%
Rata-Rata		66%	72%

Berdasarkan tabel di atas dapat peneliti jelaskan pada siklus I semangat belajar siswa mengikuti pelajaran sebesar 60%, Sportivitas belajar siswa mengikuti pelajaran sebesar 70%, disiplin belajar siswa dalam mengikuti pelajaran sebesar 66,66%, dan keberanian belajar siswa dalam mengikuti pelajaran sebesar 66,66%. Sedangkan pada siklus II semangat belajar siswa mengikuti pelajaran sebesar 72,50%, Sportivitas belajar siswa mengikuti pelajaran sebesar 72,33%, disiplin belajar siswa dalam mengikuti pelajaran sebesar 70,83%, dan keberanian belajar siswa dalam mengikuti pelajaran sebesar 69,16%. Maka kesimpulannya semua aktivitas belajar siswa rata-rata mengalami kenaikan dari siklus I ke siklus II. Adapun besarnya kenaikannya sebesar 6%. Hasil observasi pada akhir siklus II ini menggambarkan bahwa tindakan yang diberikan oleh peneliti tidak ada kendala.

Peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus dapat dilihat pada gambar berikut ini :

Gambar 1. Grafik peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa



Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran sebelum penelitian rata-rata bernilai 44%, siklus I naik menjadi 60%, dan pada siklus II naik lagi 88%. Kenaikan nilai sebelum penelitian ke siklus I sebesar 16%. Kenaikan ketuntasan belajar dari siklus I ke siklus II sebesar 28%. Besarnya kenaikan dari sebelum penelitian dilakukan ke siklus II adalah sebesar 44%.

Peningkatan terjadi pada nilai rata-rata siswa, sebelum diadakannya PTK nilai rata-rata sebesar 69,66, setelah dilakukan siklus I nilai rata-rata, sebesar 73,67 dan siklus II nilai rata-rata naik menjadi, sebesar 79,36.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang di peroleh dari analisis yang di lakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada peningkatan teknik pada lari cepat melalui pendekatan media bermain lompat lingkaran ban sepeda siswa di SD Negeri 11 Sembawa telah dilakukan peneliti selama 2 siklus. Pada siklus I meningkat menjadi 60%, dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 88%.
2. Keberhasilan tingkatan juga di ukur dari hasil belajar siswa yang dilihat dari hasil penelitian, siklus I dan siklus II. Data hasil tes siswa pada tindakan awal rata-rata sebesar 69,66, sedangkan pada siklus I rata-rata nilai sebesar 73,67, dan pada siklus II rata-rata nilai sebesar 79,36. Besarnya kenaikan dari sebelum penelitian ke siklus II sebesar 9,7.
3. Peningkatan juga terjadi pada ketuntasan belajar siswa, pada tindakan awal rata-rata bernilai 44%, siklus I naik menjadi 60%, dan pada siklus II naik lagi 88%. Kenaikan nilai sebelum penelitian ke siklus II sebesar 44%.

DAFTAR PUSTAKA

- Andang. (2009). Pengertian Bermain. Diakses di <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> diunduh pada tanggal 22 Desember 2009.
- Asep. (2007). Pendekatan Pembelajaran olahraga Mini. *Jurnal IPTEK Olahraga VOL.9 No.2 Mei-Agustus 2007*, 134-153.
- Devi (2008). Bermain dan Kreativitas Anak Usia Dini. Artikel Diakses di <http://deviarimariani.wordpress.com/2008/06/12/bermain-dankreativitas-anak-usia-dini/> diunduh pada tanggal 3 Maret 2020.
- Didik. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Endang. (n.d.). Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Kota Banjarbaru. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin pratiwiendang@uniska-bjm-ac-id* , 1-4.

- Hamzah. (2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gp Press.
- Mulyo (2012). Teori Bermian Menurut Ahli. Artikel. Diakses di <http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurutahli.html> diunduh pada tanggal 3 Maret 2020
- Mone. (2016). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cakranegara Tahun Pelajaran 2016/2017. *Guru Olahraga SDN 2 Cakranegara Kota Mataram VOL 2, No 2*, 162-167.
- Oemar. (2008). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Purwanto. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Pendekatan Permainan Sirkuit Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 3 Mojoagung Kecamatan Karangayung Kabupaten Grobogan Pada Semester I tahun Pelajaran 2016/1017 . *SDN 3 Mojoagung Karangrayung*, 102-107.
- Trisnowati. (2007). *Materi Pokok Pendidik jasmani dan kesehatan*. jakarta: universitas terbuka.