



---

## **UPAYA PENERAPAN METODE BERMAIN KREATIF DAPAT MENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LARI JARAK PENDEK PADA PEMBELAJARAN PJOK**

**Wahyul<sup>1</sup>, Muahammad Ali<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Makassa

Email: [Wahyulhafid13@gmail.com](mailto:Wahyulhafid13@gmail.com)

<sup>2</sup> SMA Negeri 2 Sinjai

Email: [Muh.alihaaji@yahoo.co.id](mailto:Muh.alihaaji@yahoo.co.id)

---

### **Artikel info**

*Received; 02-03-2023*

*Revised; 03-04-2023*

*Accepted; 04-05-2023*

*Published; 25-05-2023*

---

### **Abstrak**

Penelitian ini adalah penelitian Tindakan kelas bertujuan Untuk mengetahui Penerapan metode bermain kreatif dapat meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek pada pembelajaran PJOK Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai Tahun pelajaran 2022/2023 dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Berdasarkan data diatas setelah melaksanakan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada siklus 2 menunjukkan bahwa kemampuan siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai terdapat 3 siswa (10,00%) dalam skala baik sekali, 27 siswa (84,00%) dalam skala baik, 4 siswa (6,00%) siswa dalam skala cukup. Jadi, pada siklus II diperoleh hasil yaitu 84,00% atau 30 orang siswa memperoleh nilai  $\geq 75$  dari 34 siswa secara keseluruhan. Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan Penerapan metode bermain kreatif dapat meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek pada pembelajaran PJOK Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai.

---

### **Key words:**

*Metode bermain*

*kreatif, lari jarak*

*pendek, pembelajaran*

*PJOK*

artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Setiap individu memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan berkualitas guna mengembangkan dan meningkatkan potensi mereka. Pendidikan memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas kehidupan individu, masyarakat, dan bangsa secara keseluruhan. Secara umum, pendidikan dapat diartikan sebagai sarana yang memiliki peran sentral dalam mencerahkan kehidupan bangsa. Melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan kemampuan kognitif, sosial, emosional, dan fisik mereka. Pendidikan juga berperan dalam membentuk karakter dan menumbuhkan nilai-nilai beradab dalam suatu bangsa. Namun, pendidikan tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu, tetapi juga melibatkan proses pembentukan nilai, sikap, dan etika yang baik. Melalui pendidikan, individu dapat menjadi anggota masyarakat yang produktif, bertanggung jawab, dan memberikan kontribusi positif terhadap pembangunan bangsa.

Dalam konteks pembangunan nasional, pendidikan memiliki peran kunci dalam mencapai kemajuan dan kesejahteraan masyarakat. Melalui pendidikan yang berkualitas, masyarakat dapat memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan potensi dan mencapai kehidupan yang lebih baik.

Ki Hajar Dewantara merupakan tokoh pendidikan yang berdedikasi dan berjasa besar dalam pembangunan pendidikan nasional dan memberikan pemikiran tentang dasar-dasar pendidikan. Menurut KHD, Pendidikan bertujuan untuk menentukan segala kodrat yang ada pada anak, agar mereka dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Sehingga di era globalisasi saat ini pendidikan sebagai kodrat penentu pada anak yang secara umum mengacu pada aspirasi dan nilai-nilai mendasar yang melibatkan pengembangan potensi, pembentukan karakter, dan persiapan anak untuk kehidupan dewasa yang produktif dan bermakna, karena hanya melalui pendidikan kita mampu menjawab kehidupan yang semakin kompleks di segala bidang. Salah satu bidang pendidikan yang kompleks dalam kehidupan untuk dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan potensi dan pembentukan karakter anak untuk mencapai kehidupan yang bermakna adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjas)

merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam kurikulum pendidikan di tingkat sekolah menengah atas. Penjas memiliki peran yang signifikan dalam mengembangkan potensi fisik, keterampilan motorik, serta kesehatan peserta didik. “pendidikan jasmani yaitu merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik peserta didik dalam berolahraga“ Dini Rosdiani (2012 : 21). Salah satu aspek keterampilan yang menjadi fokus dalam mata pelajaran Penjas adalah keterampilan gerak lari jarak pendek.

Keterampilan gerak lari jarak pendek merujuk pada kemampuan seseorang untuk berlari dengan cepat dan efisien dalam jarak yang relatif pendek. Keterampilan ini melibatkan koordinasi antara gerakan tubuh, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan teknik yang tepat. Menurut Suparno dan Suwandi (2008:28) “Lari jarak pendek/lari cepat adalah semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh”. Namun, dalam pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek di SMA Negeri 2 Sinjai, terdapat masalah yang dihadapi oleh peserta didik kelas XI MIPA 3. Beberapa masalah tersebut antara lain kurangnya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Penjas, rendahnya keterampilan gerak lari jarak pendek peserta didik, serta kurangnya variasi metode pembelajaran yang menarik. Kurangnya minat peserta didik dapat disebabkan oleh pembelajaran yang monoton dan kurang menarik. Pembelajaran yang hanya berfokus pada instruksi guru dan latihan fisik yang repetitif membuat peserta didik kehilangan motivasi untuk berpartisipasi secara aktif. Akibatnya, mereka tidak dapat mengembangkan keterampilan gerak lari jarak pendek secara optimal.

Selain itu, rendahnya keterampilan gerak lari jarak pendek peserta didik juga menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya latihan yang terstruktur, tidak adanya penggunaan metode pembelajaran yang sesuai, serta kurangnya kesempatan untuk berlatih secara intensif. Kurangnya penekanan pada aspek-aspek teknik, strategi, dan koordinasi dalam pembelajaran juga turut mempengaruhi peningkatan keterampilan gerak lari jarak pendek peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan menarik untuk meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek peserta didik kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah penerapan metode bermain kreatif pada mata pelajaran Penjas. Metode bermain kreatif memiliki potensi untuk meningkatkan minat, motivasi, serta keterampilan gerak peserta didik. Dengan menerapkan metode bermain kreatif, diharapkan peserta didik dapat belajar dengan lebih menyenangkan dan efektif.

Dalam konteks bermain kreatif pada pelajaran Penjas, peserta didik diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas permainan yang melibatkan gerakan tubuh, seperti permainan olahraga, permainan tradisional, latihan keterampilan motorik, serta aktivitas fisik yang menantang dan menarik dan pendekatan bermain kreatif memberikan kebebasan dan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan imajinasi, kreativitas, serta meningkatkan keterampilan gerak mereka. Penerapan bermain kreatif pada pelajaran Penjas memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi peserta didik. Hal ini dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif, membangun minat dan kesadaran peserta didik terhadap pentingnya aktivitas fisik, serta mendorong mereka untuk menjadikan gaya hidup sehat dan aktif sebagai bagian integral dari kehidupan mereka di luar kelas. Permainan kreatif yang dapat diintegrasikan dalam pembelajaran agar dapat meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek adalah permainan tradisional.

Permainan tradisional memiliki manfaat yang signifikan dalam pembelajaran, terutama dalam pembelajaran Jasmani. Melalui permainan tradisional, keterampilan motorik siswa dapat ditingkatkan secara efektif. Permainan-permainan tersebut melibatkan gerakan tubuh seperti melompat, berlari, melempar, menendang, dan memanjat, yang secara langsung mengasah keterampilan motorik dan koordinasi gerakan peserta didik. Salah satu contoh permainan tradisional yang dapat diterapkan dalam meningkatkan keterampilan gerak lari adalah permainan benteng. Permainan ini melibatkan kolaborasi dalam kelompok, di mana peserta didik ditantang untuk bergerak dengan kecepatan, kelincihan, dan mengatur strategi. Seperti yang dijelaskan oleh Hanief (2015), permainan benteng bertujuan untuk mengembangkan gerakan dasar seperti berlari, berjalan, menghindar, gerakan memutar, dan menghindar.

Melalui permainan benteng, siswa dapat mengasah keterampilan lari jarak pendek secara menyenangkan dan interaktif. Mereka dapat melatih kecepatan, ketangkasan, keterampilan mengambil keputusan, serta berkomunikasi dan bekerja sama dalam tim. Dengan terlibat dalam permainan tradisional seperti permainan benteng secara teratur, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik mereka secara holistik. Oleh karena itu, permainan tradisional seperti permainan benteng dapat dijadikan sebagai alternatif yang efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lari siswa dalam pembelajaran Jasmani. Guru PJOK dapat mengintegrasikan permainan ini ke dalam kurikulum dan mengatur sesi pembelajaran yang melibatkan permainan tradisional sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang menyenangkan, bermakna, dan efektif.

Pembelajaran lari jarak pendek peserta didik kelas XI Mipa 3 SMA Negeri 2 Sinjai banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran peserta didik yang kurang dari nilai rata-rata dibawa nilai KKM 75 yang telah ditentukan oleh guru. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang menotong, kurangnya pengembangan pembelajaran dan kurangnya minat peserta didik terhadap materi lari jarak pendek.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas kolaboratif (PTKK) untuk meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek peserta didik. Penelitian tindakan kelas (PTKK) merupakan metode penelitian yang sesuai untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam PTKK ini, peneliti bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek peserta didik kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai melalui sebuah penerapan metode bermain kreatif dalam mata pelajaran Penjas. Dengan demikian, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak lari jarak pendek mereka dengan lebih baik dan meningkatkan.

Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif konsisten yang terjadi melalui latihan dan pengalaman, sebagaimana yang dikemukakan oleh Hamalik (2002:154). Perbedaan utama antara manusia dan binatang terletak pada kemampuan manusia untuk belajar. Belajar merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, berlangsung sepanjang hidup dan dapat terjadi kapan saja, di mana saja, baik itu di sekolah, di dalam kelas, di jalan, atau dalam waktu yang telah ditentukan sebelumnya, Proses pembelajaran terjadi melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Melalui latihan dan pengalaman, individu memodifikasi perilakunya dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman baru. Pembelajaran tidak hanya terjadi di dalam ruang kelas, tetapi juga dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Setiap pengalaman, baik itu positif maupun negatif, memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dan berkembang.

Menurut Sardiman A.M (2008:20) “belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan sebagainya”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang dilaksanakan dalam beberapa siklus. Penelitian tindakan kelas sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat refleksi dengan melakukan tindakan tertentu agar dapat

memperbaiki dan meningkatkan kemampuan profesional guru dalam kegiatan pembelajaran dikelas.

Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai Tahun pelajaran 2022/2023 dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan

penelitian ini termasuk penelitian Tindakan kelas “ *Classroom Action Research*” Model penelitian tindakan yang digunakan mengacu pada model spiral *Kemmis dan Taggart*.

Indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan ini meliputi indikator proses dan hasil dalam penerapan Pola permainan bentengan pada lari jarak pendek Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai. Dari hasil pengamatan menunjukkan bahwa dengan menggunakan permainan bentengan dapat meningkatkan lari jarak pendek Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai, menurut ketentuan Kemendikbud, apabila terdapat 80% siswa yang memperoleh nilai 75 maka kelas dianggap tuntas secara klasikal. Dan meningkat secara individual apabila siswa mendapat nilai diatas KKM.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A Hasil**

#### **1. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)**

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti dan kolaborator mengumpulkan data awal penelitian. Tujuannya adalah untuk mengetahui kondisi awal kelas dalam materi permainan sepak bola bagi siswa kelas XI MIPA 3 di SMA Negeri 2 Sinjai. Data yang diambil berfokus pada deskripsi kemampuan siswa dalam lari jarak pendek, Data awal tersebut mencakup pengamatan terhadap kemampuan lari jarak pendek siswa kelas XI MIPA 3 di SMA Negeri 2 Sinjai. Pengamatan ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang kemampuan awal siswa dalam aspek-aspek yang terkait dengan lari jarak pendek, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi gerakan, dan postur tubuh saat berlari.

Data awal ini penting sebagai titik awal untuk mengevaluasi perubahan dan kemajuan siswa setelah melalui serangkaian tindakan dan pembelajaran. Dengan mengetahui kondisi awal siswa, peneliti dan kolaborator dapat merencanakan tindakan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa dalam pembelajaran permainan sepak bola. Data awal ini akan menjadi dasar perbandingan dengan data yang diambil setelah implementasi tindakan. Dengan demikian, dapat dilakukan analisis untuk mengetahui sejauh mana perubahan dan kemajuan yang terjadi pada kemampuan siswa dalam lari jarak pendek setelah melalui pembelajaran dengan pendekatan dan strategi yang telah direncanakan.

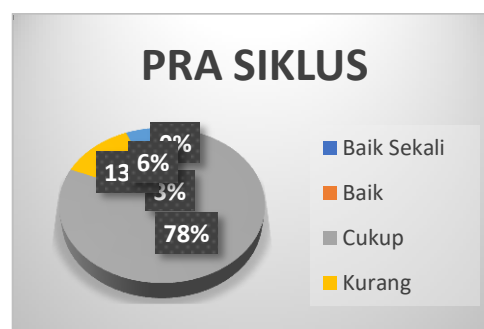
Adapun deskripsi data yang diambil adalah lari jarak pendek Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai.

Kondisi awal lari jarak pendek Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai sebelum diberikan tindakan model pembelajaran kreatif disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	85 – 100	Baik Sekali	0	0,00%
2	70 – 84	Baik	1	3,00%
3	55 – 69	Cukup	25	78,00%
4	46 – 54	Kurang	4	13,00%
5	0 – 45	Kurang Sekali	2	6,00%
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai

Gambar 4.1. Rangkuman Data Awal hasil belajar jarak pendek siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai



Berdasarkan tabel hasil observasi awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa semua siswa belum menunjukkan kemampuan dalam kriteria baik ke atas. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai, melalui model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan. Peneliti merencanakan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

## 2. Paparan Data Proses Dan Hasil Penelitian Siklus I Dan II

### a. Siklus 1

#### 1) Perencanaan

Perencanaan dilakukan dengan menerapkan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek, dan juga peneliti berkonsultasi dengan wali kelas XI demi kelancaran proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan pertemuan I. Hal - hal yang disiapkan adalah sebagai berikut :

- (a) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) dengan menerapkan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada materi lari jarak pendek.
- (b) Menyusun instrument tes lari jarak pendek.
- (c) Menyusun lembar penilaian dan menyusun lembar observasi
- (d) Menyiapkan lembar tes
- (e) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- (f) Menyiapkan tempat penelitian
- (g) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
- (h) Melengkapi semua alat-alat atau sarana yang akan digunakan seperti peluit, dan cones yang sesuai dengan kebutuhan.

## **2) Pelakasanaan**

Siklus I pertemuan I dilaksanakan dengan menjalankan skenario pembelajaran yang direncanakan, sebagai berikut:

### **a) Kegiatan Pendahuluaan :**

- a) Berdoa sebelum belajar.
- b) Mengecek kehadiran dan kesiapan siswa.
- c) Guru melakukan apersepsi
- d) Menyampaikan tujuan dan memotivasi, dimana guru menyampaikan tujuan pelajaran yang ingin dicapai pada pembelajaran lari jarak pendek dan memotivasi siswa-siswa.
- e) Siswa melakukan pemanasan.

### **b) Kegiatan Inti :**

- 1) Mendemonstrasikan bentuk pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan yang akan dilakukan oleh siswa dan memberikan contoh sebelum memulai materi yang akan diberikan kepada siswa tersebut.
- 2) Membagi siswa menjadi 6 kelompok yang terdiri dari 5-6siswa dalam satu kelompok.



- 3) Menjelaskan kepada setiap kelompok cara lari jarak pendek. Kemudian tiap siswa dalam kelompoknya bergantian mempraktekkannya. Siswa yang masih kurang benar kemudian dibimbing.
- 4) Kelompok diberikan permainan lari jarak pendek sambil berlari ke arah pembatas dan kembali ketempat semula.
- 5) Evaluasi. Pengajar mengevaluasi hasil dari materi yang telah di ajarkan kemudian setiap siswa mempraktekkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek selanjutnya diberikan lembar soal.

**c) Kegiatan Penutup :**

- 1) Siswa melakukan pendinginan
- 2) Memberikan penghargaan kepada kelompok yang mampu melakukan permainan bolak balik dengan cepat.
- 3) Merencanakan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

**3) Pengamatan**

Pada langkah ini, dilakukan pengamatan oleh peneliti dan guru kolaborasi selama proses pembelajaran berlangsung. Pada pertemuan ini, terdapat 4 siswa yang tidak hadir dari total 32 siswa di kelas tersebut. Setelah pelaksanaan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan dalam pembelajaran lari jarak pendek bagi siswa kelas XI MIPA 3 di SMA Negeri 2 Sinjai, dilakukan pengamatan terhadap kemampuan lari jarak pendek siswa. Pengamatan ini dinilai berdasarkan tiga aspek, yaitu kognitif, psikomotorik, dan afektif.

Pada aspek kognitif, siswa ditinjau dari pemahaman mereka tentang konsep-konsep dasar dalam lari jarak pendek, seperti teknik start, pemanasan sebelum lari, dan teknik pernafasan. Pengamatan dilakukan untuk melihat sejauh mana siswa mampu memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep tersebut selama proses lari jarak pendek.

Pada aspek psikomotorik, pengamatan dilakukan terhadap keterampilan fisik dan gerakan siswa saat melakukan lari jarak pendek. Faktor seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan postur tubuh saat berlari dievaluasi untuk melihat kemampuan fisik dan teknik lari siswa.

Selain itu, pengamatan juga dilakukan pada aspek afektif, yaitu penilaian terhadap sikap, motivasi, dan minat siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek. Observasi

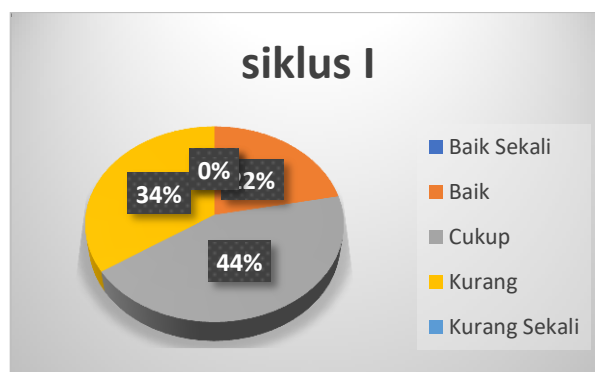
dilakukan untuk melihat sejauh mana siswa menunjukkan semangat, antusiasme, dan keterlibatan dalam pembelajaran tersebut.

Dengan melakukan pengamatan terhadap ketiga aspek ini, dapat diperoleh gambaran mengenai kemampuan lari jarak pendek siswa kelas XI MIPA 3 di SMA Negeri 2 Sinjai setelah menerapkan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan. Data pengamatan ini akan digunakan untuk menganalisis dan mengevaluasi hasil pembelajaran serta memberikan umpan balik yang berguna bagi perbaikan dan pengembangan pembelajaran di masa depan. Berikut hasil pengamatan kemampuan lari jarak pendek siswa siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai yang dinilai dari tiga aspek yaitu kognitif, psikomotorik, dan afektif.

Tabel 4.2. Hasil Rangkuman Pengamatan Siklus I hasil belajar Lari jarak pendek siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai

	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
1	85 – 100	Baik Sekali	0	0,00%
2	70 – 84	Baik	7	22,00%
3	55 – 69	Cukup	14	44,00%
4	46 – 54	Kurang	11	34,00%
5	0 – 45	Kurang Sekali	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

Gambar 4.2. Rangkuman Siklus I hasil belajar Lari jarak pendek Siswa siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai



Berdasarkan data diatas setelah melalui pelaksanaan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada siklus pertama menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai terdapat 7 siswa (22,00%) dalam kategori baik, 14 siswa (44,00%) dalam kategori cukup, 11 siswa (34,00%) dalam kategori kurang. Jadi pada pertemuan pertama siklus 1 terdapat 7 atau 22,00% siswa berada dalam kategori baik (tuntas) dari 32 siswa secara keseluruhan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan hasil belajar lari jarak pendek pada Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai pada siklus 1 yang dilakukan pada kegiatan penelitian sudah ada peningkatan dengan menggunakan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan, namun belum memenuhi standar secara maksimal kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai sebagai mana yang diharapkan dengan mencapai target standar kategori baik atau  $\geq 80\%$  siswa mendapat nilai  $\geq 70$  ke atas. Presentase ketuntasan yang didapatkan pada siklus I yaitu 22,00% atau 7 dari 32 siswa yang mendapatkan nilai  $\geq 75$ . Dengan demikian perlu dilakukan siklus kedua melalui model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan, dengan memperbaiki proses yang telah dilaksanakan pada siklus pertama.

#### **4) Refleksi**

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan 1 yaitu:

- (a) Keberhasilan: Sudah ada beberapa siswa yang sudah memahami cara lari jarak pendek dengan baik, ini terlihat dari hasil observasi.
- (b) Kendala yang dihadapi pada pertemuan 1 yaitu karena pertemuan 1, siswa masih belum banyak mengetahui lari jarak pendek dan jumlah siswa yang lumayan banyak menjadi kendala karena sarana terbatas
- (c) Rencana Perbaikan : Berdasarkan hasil pengamatan, kendala dalam pembelajaran pada pertemuan I perlu adanya perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain:
  - (1) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan materi lari jarak pendek dengan benar.
  - (2) Siswa yang kurang berhasil pada pertemuan 1 akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya.
  - (3) Memberikan materi permainan yang lebih menarik agar siswa tidak merasa bosan.
  - (4) Memperbaiki instrumen tes yang akan diberikan kepada siswa.

#### **b) Siklus 2**

##### **1. Perencanaan**

Berdasarkan dari refleksi pada siklus pertama, maka perencanaan pada siklus II pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

- a) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) dengan menerapkan pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada materi lari jarak pendek mengacu pada pertemuan pertama siklus I.
- b) Menyusun lembar observasi
- c) Menyiapkan lembar tes
- d) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- e) Melengkapi semua alat-alat atau sarana yang akan digunakan seperti peluit dan cones yang sesuai dengan kebutuhan.

## **2. Pelaksanaan**

Siklus II Berikut tahap pelaksanaannya:

### **a) Kegiatan Pendahuluan:**

- (1) Berdoa sebelum belajar.
- (2) Mengecek kehadiran dan kesiapan siswa.
- (3) Guru melakukan apersepsi
- (4) Menyampaikan tujuan dan memotivasi, dimana guru menyampaikan tujuan pelajaran yang ingin dicapai pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dan memotivasi siswa siswa.
- (5) Siswa melakukan pemanasan.

### **b) Kegiatan Inti:**

- (1) Mendemonstrasikan bentuk pembelajaran dan memberikan contoh sebelum memulai materi yang akan diberikan kepada siswa.
- (2) Membagi siswa menjadi 6 kelompok yang terdiri dari 5-6 siswa dalam satu kelompok.
- (3) Menjelaskan kepada setiap siswa bagaimanacara lari jarak pendek dengan benar. Kemudian tiap siswa dalam kelompoknya bergantian mempraktekkannya. Siswa yang masih kurang benar kemudian dibimbing.
- (4) Selanjutnya kelompok diberikan permainan lari jarak pendek. Kemudian di pertandingkan antar kelompok, dari 6 kelompok dibagi menjadi dua bagian. Tiap bagian terdiri dari 3kelompok Laki-laki dan 3 kelompok Perempuan, kemudian juara 1 dan 2 diambil kemudian dipertandingkan lagi dengan juara 1 dan 2 pada bagian kedua.

(5) Evaluasi. Pengajar mengevaluasi hasil dari materi yang telah di ajarkan kemudian setiap siswa mempraktekkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek kemudian selanjutnya diberikan lembar soal.

**c) Kegiatan Penutup dengan kegiatan :**

- (1) Siswa melakukan pendinginan
- (2) Memberikan hadiah kepada kelompok yang memenangkan permainan bolak balik. Hal ini dilakukan agar siswa dapat termotivasi dalam belajar.
- (3) Merencanakan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

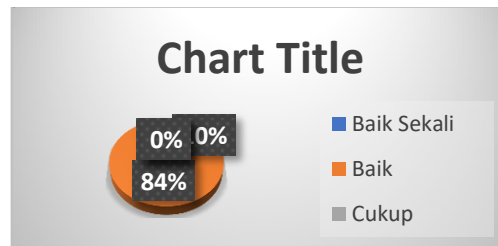
### **3. Pengamatan**

Pada langkah ini pengamatan dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Pada pertemuan ini siswa yang hadir 32 siswa. Setelah proses pelaksanaan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada pembelajaran kemampuan gerak dasar lari jarak pendek Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai. Berikut hasil pengamatan lari jarak pendek Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai akassar yang dinilai dari tiga aspek yaitu kognitif, psikomotorik, dan afektif.

Tabel 4.3. Hasil Rangkuman Pengamatan Siklus II hasil belajar Lari jarak pendek Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai

<b>No</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
1	85 – 100	Baik Sekali	3	9,00%
2	70 – 84	Baik	27	78,00%
3	55 – 69	Cukup	2	13,00%
4	46 – 54	Kurang	0	0,00%
5	0 – 45	Kurang Sekali	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

Gambar 4.3. Grafik Rangkuman Siklus II hasil belajar Lari jarak pendek siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai



Berdasarkan data diatas setelah melaksanakan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada siklus 2 menunjukkan bahwa kemampuan siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai terdapat 3 siswa (10,00%) dalam skala baik sekali, 27 siswa (84,00%) dalam skala baik, 4 siswa (6,00%) siswa dalam skala cukup. Jadi, pada siklus II diperoleh hasil yaitu 84,00% atau 39 orang siswa memperoleh nilai  $\geq 75$  dari 34 siswa secara keseluruhan.

Indikator keberhasilan penelitian yang telah ditetapkan dalam penelitian ini telah tercapai. Dalam hal ini 30 siswa atau 84,00% telah memperoleh nilai minimal 75 (Baik). Oleh karena itu, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Hasil belajar siswa lari jarak pendek siswa dapat meningkat dengan menggunakan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai.

#### **a. Refleksi**

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus kedua adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar siswa dalam lari jarak pendek meningkat dari 22,00% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84,00% pada akhir siklus II.
- 2) Penggunaan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan membuat siswa sangat antusias dalam belajar, hal ini disebabkan salah satunya karena pada akhir pembelajaran siswa diberi hadiah untuk memotivasi siswa. Hasilnya berdasarkan hasil pengamatan dasar lari jarak pendek siswa mengalami peningkatan.

### **B Pembahasan**

#### **1. Pembahasan Siklus I**

tindakan kelas ini menggunakan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai. Sebelum guru melakukan tindakan pada siklus 1, maka

terlebih dahulu mempersiapkan hal-hal yang dianggap perlu dalam pelaksanaan siklus I pertemuan 1 yakni mempersiapkan lembar observasi, membuat RPP, menyiapkan peralatan dalam pembelajaran lari jarak pendek. Dalam penelitian ini diikuti oleh 34 Siswa. Pelaksanaan tindakan siklus 1 pertemuan 1 diawali dengan berdasarkan fase-fase dalam model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan yaitu menyampaikan tujuan pembelajaran, menyajikan materi, mengorganisasi siswa dalam kelompok, membimbing kelompok bekerja dan belajar, evaluasi, dan memberikan penghargaan.

Berdasarkan data diatas setelah melalui pelaksanaan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada siklus pertama menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai terdapat 7 siswa (22,00%) dalam kategori baik, 14 siswa (44,00%) dalam kategori cukup, 11 siswa (34,00%) dalam kategori kurang. Jadi pada pertemuan pertama siklus 1 terdapat 7 atau 22,00% siswa berada dalam kategori baik (tuntas) dari 32 siswa secara keseluruhan. Selanjutnya dilakukan refleksi berdasarkan hasil observasi untuk memperbaiki hasil belajar lari jarak pendek siswa pada pertemuan berikutnya.

Seperti pada pertemuan siklus I pertemuan I, pada pertemuan kedua ini peneliti kembali menyiapkan hal-hal yang dianggap perlu seperti membuat RPP, menyiapkan lembar observasi, dan menyiapkan peralatan dalam pembelajaran lari jarak pendek. Setelah semua persiapan telah dilakukan maka guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana program pembelajaran yang telah disusun sebelumnya, guru juga melakukan tindakan perbaikan sebagaimana yang telah direncanakan pada tahap perencanaan. Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan. Dalam siklus I pertemuan II ini masih diikuti oleh 32 siswa. Adapun hasil pengamatan yang dilakukan pada akhir tindakan siklus I pertemuan II, menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai terdapat 15 atau 46,87% siswa yang tuntas, 17 atau 53,12% siswa yang tidak tuntas dari 32 siswa yang hadir.

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi pada siklus I, hasil kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu 75% siswa yang memperoleh nilai  $\geq 70$  atau lebih. Presentase ketuntasan yang didapatkan pada siklus I yaitu 46,87% atau 15 orang yang tuntas dari 32 siswa. Dengan demikian penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya.

## **2. Pembahasan Siklus II**

Pada siklus kedua, peneliti melakukan perencanaan tindakan lanjutan dengan tujuan untuk meminimalkan kekurangan atau kelemahan yang teridentifikasi pada siklus pertama. Peneliti menyusun rencana pembelajaran yang direvisi dan juga mengumpulkan lembar observasi yang relevan. Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus kedua tetap menggunakan model pengajaran kreatif dengan memasukkan permainan tradisional "bentengan" yang melibatkan partisipasi 32 siswa. Dalam perencanaan tindakan ini, peneliti berupaya untuk memperbaiki dan mengatasi masalah-masalah yang ditemukan pada siklus I. Rencana pembelajaran direvisi dengan mempertimbangkan umpan balik dan refleksi dari siklus sebelumnya. Penyesuaian ini dapat mencakup pengaturan waktu yang lebih efisien, penambahan variasi permainan, peningkatan arahan dan bimbingan kepada siswa, atau strategi lainnya untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II tetap melibatkan permainan tradisional bentengan sebagai metode yang digunakan. Model pembelajaran kreatif yang menerapkan permainan tradisional ini diharapkan tetap mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek. Dengan berupaya membenahi proses pada fase kedua ini, peneliti bertujuan untuk mencapai hasil yang lebih optimal dan mengurangi kelemahan yang ada. Data pengamatan selama pelaksanaan pembelajaran pada tahap ini akan digunakan untuk menganalisis serta mengevaluasi efisiensi pembelajaran tersebut. Hasil evaluasi tersebut nantinya menjadi acuan bagi peneliti dalam merumuskan kesimpulan dan rekomendasi dalam penelitian tindakan ini.

Berdasarkan data diatas setelah melaksanakan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan pada siklus 2 menunjukkan bahwa kemampuan siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai terdapat 3 siswa (10,00%) dalam skala baik sekali, 27 siswa (84,00%) dalam skala baik, 4 siswa (6,00%) siswa dalam skala cukup. Jadi, pada siklus II diperoleh hasil yaitu 84,00% atau 30 orang siswa memperoleh nilai  $\geq 75$  dari 34 siswa secara keseluruhan

Dari data keseluruhan yang diperoleh maka kesimpulan tentang kemampuan lari jarak pendek siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai dengan menggunakan pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan menunjukkan bahwa data awal hasil belajar lari jarak pendek siswa yaitu 0% atau tidak ada yang berada dalam kategori baik ke atas. Hal ini mengalami peningkatan pada Siklus I pertemuan pertama yaitu 22,00% atau 7 orang siswa



memperoleh nilai  $\geq 75\%$ . Selanjutnya pada Siklus II diperoleh hasil yaitu 84,00% atau 30 orang siswa memperoleh nilai  $\geq 75$  dari 32 siswa secara keseluruhan.

Indikator keberhasilan penelitian yang telah ditetapkan dalam penelitian ini telah tercapai. Dalam hal ini 30 atau 84,00% siswa telah memperoleh nilai minimal 75 (Baik). Berdasarkan hasil perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, evaluasi serta refleksi, maka disimpulkan bahwa penelitian ini telah berhasil yaitu dengan tercapainya indikator dan menjawab hipotesis penelitian dengan menggunakan model pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai.

Berdasarkan pembahasasan diatas perbandingan rata-rata nilai siklus I dan siklus kedua ada peningkatan yaitu dari 22,00% menjadi 84,00% peningkatan hasil belajar karena adanya keterlibatan semua siswa tentunya akan berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa, sehingga siswa akan berusaha memahami konsep-konsep ataupun memecahkan permasalahan yang disajikan oleh guru. Oleh karena itu pembelajaran kreatif dengan permainan tradisional bentengan memungkinkan untuk dijadikan sebagai salah satu model pembelajaran dalam meningkatkan prestasi siswa dalam belajar lari jarak pendek khususnya di SMA Negeri 2 Sinjai.

## **PENUTUP**

Berdasarkan analisis data pada pembahasan sebelumnya serta hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah dilakukan maka dapat disimpulkam sebagai berikut :

Penerapan metode bermain kreatif dapat meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek pada pembelajaran PJOK Siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Sinjai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Heruman, 2013. Model Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Husdarta. (2010). Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan). Bandung: Alfabeta.
- Kurniwan Deni. 2014. *Pembelajaran Terpadu Tematik (Teori, Praktik Dan Penilaian)*. Bandung: Alfabeta. Cetakan I
- Masruroh & Retnosari Ikke.(2018).Hubungan Antara Umur Ibu dan Gravidita Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di RSUD Ambarawa Kabupaten Semarang.[http://scholar.google.co.id/scholar\\_url?url=https%3A%2F%2Fppnijate.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F11%2FPROSIDING-MUSWIL-IIPEMIJATENG\\_MAGELANG17SEPTEMBER2016.215222.pdf](http://scholar.google.co.id/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fppnijate.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F11%2FPROSIDING-MUSWIL-IIPEMIJATENG_MAGELANG17SEPTEMBER2016.215222.pdf) (diakses pada 3 maret 2023 pukul 08.24 WIB).