



PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 40 METER MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SANGIR

Andi Muh. Zulkifli¹, Imam Suyudi², Sumarni³

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: andimuhzulkifli21@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: imam.suyudi@unm.ac.id

³ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: sumarni1312@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Sangir dalam lari 40 meter melalui penerapan pendekatan bermain. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada siklus pertama, hasil menunjukkan bahwa hanya 37.50% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75. Setelah menerapkan perbaikan dalam siklus kedua, terjadi peningkatan signifikan, di mana 83.33% siswa berhasil mencapai ketuntasan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, sehingga efektif dalam memperbaiki hasil belajar. Penelitian ini merekomendasikan penerapan metode interaktif dalam proses pembelajaran untuk mencapai hasil yang lebih baik di bidang pendidikan.

Key words:

Lari 40 Meter,

Pendekatan

Permainan



artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Peningkatan hasil belajar dalam bidang olahraga, khususnya lari 40 meter, merupakan salah satu fokus penting dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Lari sprint adalah salah satu cabang atletik yang tidak hanya menuntut keterampilan fisik tetapi juga mental. Penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa di tingkat sekolah dasar mengalami kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang optimal dalam olahraga ini, sehingga diperlukan pendekatan yang inovatif untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan mereka (Herawatini, 2019).

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar adalah pendekatan bermain. Pendekatan ini tidak hanya membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, tetapi juga dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses belajar (Hafiz et al., 2024). Melalui permainan, siswa dapat belajar teknik dasar lari dengan cara yang lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berlatih (Matyani, 2018).

Penguasaan teknik dasar lari sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Siswa perlu memahami gerakan dasar sebelum melanjutkan ke latihan yang lebih kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menguasai teknik dasar dengan baik cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam lari 40 meter. Oleh karena itu, pengajaran teknik dasar harus menjadi prioritas dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Penelitian tindakan kelas adalah metode yang sering digunakan untuk mengevaluasi dan meningkatkan proses pembelajaran. Dalam konteks ini, penelitian tindakan kelas dapat diterapkan untuk mengukur efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar lari 40 meter pada siswa kelas V (Sakiman et al., 2019). Melalui siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, guru dapat menilai kemajuan siswa secara berkelanjutan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari 40 meter. Misalnya, penelitian di SD Negeri 66 Pontianak menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketuntasan belajar siswa setelah penerapan metode bermain. Hasil serupa juga ditemukan di sekolah lain, di mana siswa menunjukkan peningkatan kemampuan lari setelah diberi latihan dengan pendekatan bermain.

Motivasi merupakan faktor kunci dalam pembelajaran olahraga. Pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam latihan. Ketika siswa merasa senang dan terlibat dalam aktivitas fisik, mereka cenderung lebih berkomitmen untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan mereka. Hal ini sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Keterlibatan orang tua dan lingkungan sekitar juga berperan penting dalam mendukung peningkatan hasil belajar siswa. Dukungan dari orang tua dapat memotivasi siswa untuk terus berlatih di luar jam sekolah. Selain itu, lingkungan yang kondusif untuk berolahraga dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari di sekolah.

Meskipun banyak potensi untuk meningkatkan hasil belajar melalui pendekatan bermain, ada tantangan yang harus dihadapi. Beberapa siswa mungkin masih merasa canggung atau kurang percaya diri saat melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan suasana yang mendukung dan menghilangkan rasa takut gagal agar semua siswa dapat berpartisipasi dengan baik (Munawar, 2024).

Dengan menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari 40 meter, diharapkan hasil belajar siswa dapat meningkat secara signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang bagaimana metode ini dapat diterapkan secara efektif di SD Negeri Sangir. Melalui pengembangan metode pembelajaran yang inovatif, kita berharap dapat menciptakan generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga memiliki keterampilan atletik yang baik.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut (Arikunto, 2021) yang dilakukan dalam bentuk siklus di SPF SD Negeri Sangir, Kota Makassar, melibatkan 24 siswa kelas V sebagai subjek. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dan meningkatkan proses pembelajaran melalui tiga aspek penilaian. Aspek kognitif mengukur pengetahuan siswa menggunakan tes tertulis, afektif menilai perilaku siswa selama pembelajaran melalui observasi dan angket, sedangkan psikomotor mengevaluasi kemampuan praktik siswa dalam lari 40 meter dengan rubrik penilaian. Setiap siklus penelitian terdiri dari empat tahap: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, guru merumuskan rencana berdasarkan analisis dari siklus sebelumnya, diikuti dengan pelaksanaan tindakan yang ditetapkan. Proses observasi dilakukan untuk mengamati dinamika belajar, dan pada akhirnya, data dianalisis untuk evaluasi. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai perkembangan siswa dari berbagai dimensi, sehingga diharapkan dapat dilakukan perbaikan dan pengembangan yang tepat dalam proses pembelajaran, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas pendidikan di kelas V. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya fokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses dan pengalaman belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah pendekatan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui refleksi dan tindakan berkelanjutan dalam kelas. Tujuan utama PTK adalah mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh siswa dan guru, serta menemukan solusi melalui intervensi sistematis. Proses ini melibatkan kolaborasi antara pendidik dan peserta didik dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi tindakan untuk memperbaiki proses pembelajaran. Awalnya, dilakukan pra-siklus untuk mengumpulkan data mengenai keterampilan siswa, yang kemudian diikuti dengan tindakan dalam Siklus I untuk meningkatkan hasil belajar. Setelah mengevaluasi Siklus I, perbaikan diterapkan dalam Siklus II dengan harapan mencapai hasil yang lebih baik. Hasil dari setiap siklus dianalisis untuk menilai peningkatan yang dicapai serta mengidentifikasi area yang masih perlu diperbaiki. Dengan demikian, PTK berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang responsif dan memenuhi kebutuhan siswa. Setiap hasil siklus menjadi dasar untuk perbaikan berkelanjutan, sehingga proses pembelajaran dapat terus disempurnakan dan disesuaikan dengan perkembangan siswa. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada dinamika belajar yang terjadi selama proses.

Hasil Data Awal

Tabel 4.1 Data Awal

No	Ketuntasan	Siklus II	Persentase
1	>75	2	8.33%

2	<75	22	91.67%
	Jumlah	24	100%

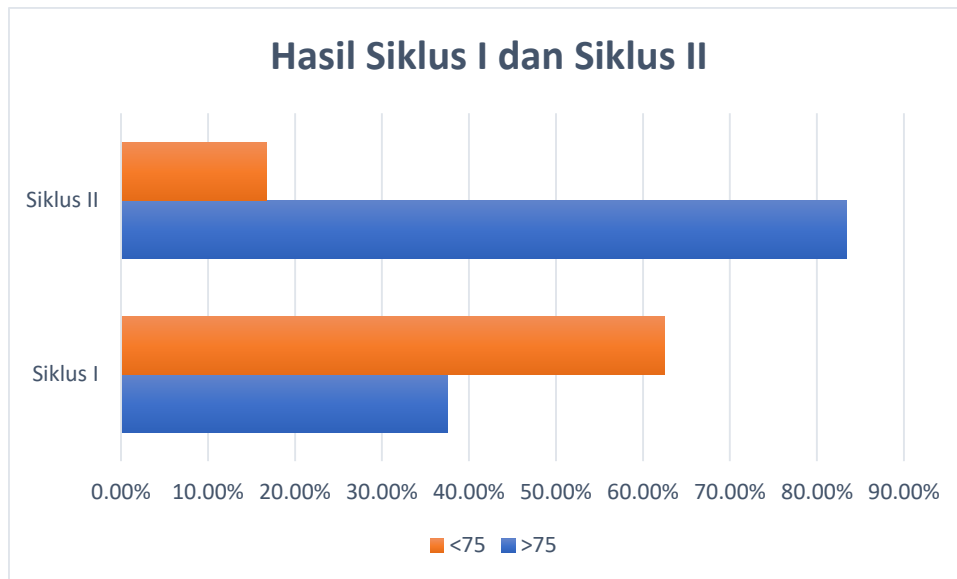
Tabel 4.1 menunjukkan data awal tentang ketuntasan belajar lari 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri Sangir sebelum penerapan pendekatan bermain. Dari 24 siswa, hanya 2 siswa (8.33%) yang mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara 22 siswa (91.67%) belum mencapai ketuntasan dengan nilai di bawah 75. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang diharapkan. Dengan demikian, perlunya intervensi melalui pendekatan bermain sangat jelas, karena pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa, yang diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan hasil belajar mereka dalam lari 40 meter. Hasil awal ini menjadi dasar untuk merencanakan tindakan yang lebih efektif dalam siklus-siklus berikutnya.

Hasil Siklus I dan Siklus II

Tabel 4.2 Recap Hasil Siklus I dan II

No	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	>75	9	37.50%	20	83.33%
2	<75	15	62.50%	4	16.67%
	Jumlah	24	100%	25	100%

Tabel 4.2 merangkum hasil belajar lari 40 meter siswa kelas V pada Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, terdapat 9 siswa (37.50%) yang mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara 15 siswa (62.50%) masih di bawah ketuntasan. Namun, setelah penerapan pendekatan bermain di Siklus II, hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan: 20 siswa (83.33%) berhasil mencapai ketuntasan, sedangkan hanya 4 siswa (16.67%) yang belum tuntas. Data ini menunjukkan bahwa pendekatan yang diterapkan berhasil meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa dalam lari 40 meter, yang tercermin dalam peningkatan persentase ketuntasan belajar dari Siklus I ke Siklus II. Hasil ini menggambarkan efektivitas metode yang digunakan dalam proses pembelajaran.



Tabel 4.2 menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Sangir setelah penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari 40 meter. Pada Siklus I, hanya 37.50% siswa yang mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sementara mayoritas, yaitu 62.50%, masih belum memenuhi standar ketuntasan. Angka ini mencerminkan tantangan yang dihadapi siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran, yang menunjukkan perlunya strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Setelah evaluasi dari Siklus I, tindakan perbaikan diterapkan dalam Siklus II dengan fokus pada pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan. Hasilnya, pada Siklus II, terjadi perubahan yang mencolok: persentase siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 83.33%, sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan turun drastis menjadi 16.67%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga memperbaiki pemahaman dan keterampilan praktis mereka dalam lari 40 meter.

Keberhasilan ini dapat diatribusikan pada beberapa faktor. Pertama, pendekatan bermain menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menarik, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Kedua, dengan cara ini, siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung, yang seringkali lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Selain itu, adanya kolaborasi antara siswa dalam aktivitas bermain juga meningkatkan interaksi sosial dan mendukung pembelajaran kelompok.

Pentingnya refleksi dalam setiap siklus juga berkontribusi pada hasil yang lebih baik. Dengan melakukan analisis mendalam terhadap setiap siklus, guru dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari metode yang diterapkan, serta melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk meningkatkan hasil belajar lebih lanjut.

Secara keseluruhan, data dari Tabel 4.2 menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari 40 meter sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar

siswa. Peningkatan dari 37.50% di Siklus I menjadi 83.33% di Siklus II adalah bukti nyata bahwa metode ini dapat mengatasi masalah ketuntasan yang sebelumnya dihadapi siswa. Hal ini menegaskan pentingnya inovasi dalam metode pengajaran untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih baik dan memenuhi kebutuhan siswa secara lebih komprehensif. Ke depan, peneliti dan pendidik diharapkan dapat terus mengeksplorasi pendekatan-pendekatan alternatif yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran di berbagai bidang studi.

SIMPULAN

Penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari 40 meter di kelas V SD Negeri Sangir menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa. Dari 37.50% ketuntasan pada Siklus I, persentase tersebut meningkat menjadi 83.33% pada Siklus II. Hasil ini mencerminkan efektivitas pendekatan yang membuat pembelajaran lebih menarik dan interaktif, meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa. Dengan demikian, pendekatan bermain terbukti berhasil dalam mengatasi tantangan ketuntasan belajar, memberikan kontribusi positif terhadap kualitas pendidikan di kelas tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Hafiz, R., Ihsan, N., Arsil, A., & Febrian, M. (2024). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 40 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara. *Jurnal JPDO*, 7(1), 25–32.
- Herawatini, U. (2019). PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 40 METER MELALUI TAG GAMES DI SD NEGERI 17 KOPAR DUSUN KOPAR DESA DOSAN KECAMATAN PARINDU KABUPATEN SANGGAU. *Jurnal Locomotor*, 2(2).
- Matyani, M. (2018). *Peningkatan Lari 40 Meter melalui Pendekatan Bermain di Sdn 04 Nanga Koman Kabupaten Sekadau*. Tanjungpura University.
- Munawar, M. H. (2024). ANALISIS HASIL BELAJAR PENJAS NOMER LARI 40 M MURID SDI MINASAUPA KOTA MAKASSAR. *Global Journal Sports*, 2(2), 207–211.
- Sakiman, L., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 40 M DENGAN METODE DEMONSTRASI DISDN 30 SANYANG Lipinus Sakiman, Mimi Haetami, Fitriana Puspa Hidasari Program Studi Pendidikan Jasmani Email: sakman@ gmail. com. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(7).