



UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

Agustriadi Hambali, Iskandar, Samsia

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V sekolah dasar yang berjumlah 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan dan angket, dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat untuk kelas V sekolah dasar. Berdasarkan hasil angket, terlihat aktivitas, sikap dan rasa senang dikategorikan baik, sedangkan hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 60,87% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar, pada siklus 2 meningkat menjadi 78,26% siswa, dan meningkat pada siklus 3, yaitu sebesar 100% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar.

Kata Kunci: Lari cepat, pendekatan bermain

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5).

Satuan pendidikan diharapkan meningkatkan kriteria ketuntasan belajar secara terus menerus untuk mencapai kriteria ketuntasan ideal. Hal tersebut juga berlaku pada semua mata pelajaran tidak terkecuali penjasorkes. Namun dalam kenyataan di lapangan hasil pembelajaran jasmani pada kelas V sekolah dasar khususnya nomor lari cepat (sprint) masih dibawah harapan guru. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil belajar gerak lari cepat dibawah KKM yang ditentukan yaitu kurang dari 75 berdasarkan hasil evaluasi tahun sebelumnya.

Pembelajaran lari cepat merupakan cara atau dasar-dasar yang harus dikuasai setiap siswa ketika akan melakukan lari cepat, karena dalam lari cepat dibutuhkan unsur-unsur kesegaran jasmani

diantaranya reaksi, percepatan, kecepatan, kelincahan, power, seimbangan, dan sebagainya. Selain itu, penekanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentukan dengan jarak. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna.

Gerak dasar lari cepat merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas V. Dalam praktik pembelajaran lari di sekolah, proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerak dasar lari cepat di sekolah dasar tersebut dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari cepat, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun sehingga harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari cepat akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk meningkatkan hasil gerak lari cepat, guru harus berinovasi dan mencari suatu pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Dalam memilih pendekatan pembelajaran harus sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar (SD) yaitu menyenangkan dan membuat siswa lebih aktif dalam belajar. Pendekatan pembelajaran yang sesuai karakteristik siswa kelas V Sekolah Dasar adalah dengan pendekatan bermain.

Berdasarkan hal tersebut maka penelitian akan melakukan penelitian dengan judul “upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V sekolah dasar, sehingga diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajaran tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar tersebut, khususnya siswa kelas V.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan proses dinamis, dengan empat momen dalam spiral perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Lokasi Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar. Waktu penelitian mulai pada bulan Mei sampai Agustus 2023. Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar dengan jumlah siswa 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara partisipatif dan kolaboratif antara peneliti dan teman guru sejawat yang setiap harinya mengajar dan memahami karakteristik anak didiknya. Penelitian dilakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus dilakukan dua kali tatap muka, setiap tatap muka memerlukan waktu 35 menit. Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan pengamatan peneliti, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama/siklus sebelumnya. Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus yakni perencanaan, melakukan tindakan, mengadakan observasi, dan melakukan refleksi.

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrument yang digunakan ialah blanko pengamatan terhadap suasana kelas saat proses pembelajaran berlangsung, serta angket untuk melihat pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana kelas pembelajaran. Blanko pengamatan dan angket seperti tabel di bawah ini. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, angket, dan mendokumentasikan.

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Diskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Diskriptif kualitatif dimaksudkan mencari hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa pengamatan semua sikap dan aktivitas siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Sedangkan untuk angket dianalisis menggunakan persentase berdasarkan jawaban dari tiap siswa kemudian dibahas dalam pembahasan sebagai acuan untuk melihat kesenangan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan guru.

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain meliputi unsur kerjasama, rasa senang, aktifitas, serta perolehan nilai siswa kelas V secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal, yaitu minimal 80%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran, sehingga pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar sebesar 100%. Hasil tersebut berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kolabolator dan guru, yang kemudian dikategorikan dan dihitung berdasarkan jumlah siswa dalam bentuk persentase. Selain itu, hal tersebut dapat dilihat pada pembahasan tiap siklus sebagai berikut:

1. Siklus 1

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar sudah tepat. Pada siklus 1 peneliti menggunakan permainan yang bertujuan melatih kecepatan lari tiap siswa. Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti semua permainan yang diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1 ini, masih ditemukan hambatan-hambatan yang membuat pembelajaran kurang maksimal, yaitu masih ada beberapa siswa yang kurang senang dengan pembagian kelompok yang guru lakukan. Hambatan yang muncul pada pertemuan 1 langsung peneliti selesaikan pada pertemuan 2, dengan memberikan penjelasan kepada tiap siswa.

2. Siklus 2

Pada siklus 2 proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar, sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 2 ini dengan menambah variasi permainan. Tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan lari cepat tiap siswa. Pada siklus 2 ini gerakan lari cepat siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan evaluasi proses mengubah arah dan posisitubuh dengan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan menambah kecepatan lari dan melakukan trasisi kegerakan lari dengan baik. Tetapi masih ada 5 siswa yang belum tuntas dalam melakukan gerakan lari cepat.

3. Siklus 3

Pada siklus 3 proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar, sangat baik dan memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 3 ini dengan menambah variasi permainan berdasarkan permainan siklus 2, dengan tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan dan ketepatan waktu dalam gerakan lari cepat. Pada siklus 3 ini gerakan lari cepat siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil evaluasilari cepat yang mencapai 100% pada akhir siklus. Selain itu, waktu yang ditempuh siswa juga mengalami peningkatan dari pada siklus 2.

Dari tiga penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus 1, 2, dan 3 menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran lari cepat selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan pendekatan bermain membuat siswa merasa termotivasi untuk bisa melakukan gerakan lari cepat. Sesuai dengan pendapat Devi Ari Mariani (2008), yang menyatakan bahwa bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Sedangkan Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari cepat dengan menggunakan pendekatan bermain dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lari cepat untuk kelas V Sekolah Dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain di Sekolah Dasar pada Siswa Kelas V mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran perlu diupayakan dalam memvariasi pembelajaran agar siswa tertarik atau menyenangkan olahraga yang diajarkan guru. Pemberian permainan di dalam pembelajaran olahraga merupakan salah satu bentuk inovasi guru dalam meningkatkan motivasi dan ketercapaian pembelajaran. Guru juga berperan penting untuk mendorong siswa agar aktif dan termotivasi dari metode yang diberikan, sehingga siswa merasa senang selama proses pembelajaran berlangsung. Motivasi instrinsik dan ekstrinsik harus di tumbuhkan kepada setiap siswa sehingga apa yang mereka terima dari Guru dapat bertahan lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian penulis yakni kepala sekolah, para guru, dan siswa-siswi. Semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk perbaikan pembelajaran berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya. Andang Ismail. (2009). *Pengertian Bermain*. Diakses di <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> diunduh pada tanggal 22 Desember 2009.
- Arnie Fajar. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Asep Suharta. (2007). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. *Jurnal IPTEK Olahraga*. VOL.9, No.2, Mei-Agustus 2007:134-153.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.
- (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/Mi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Devi Ari Mariani (2008). Bermain dan Kreativitas Anak Usia Dini. *Artikel* Diakses di

<http://deviarimariani.wordpress.com/2008/06/12/bermain-dan-kreativitas-anak-usia-dini/> diunduh pada tanggal 5 Juni 2012.

Didik Zafar Sidik (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.

Didin Budiman. (2010). *Psikologi Anak dalam PENJAS*. Diakses di http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197409072001121-DIDIN_BUDIMAN/psikologi_anak_dlm_penjas/Karakteristik_Siswa_Sekolah_Dasar.pdf diunduh pada tanggal 5 Juni 2012.

Djumidar. (2006). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Ganjar Nugroho. (2012). “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo”. *Skripsi*. UNY: FIK

Hamzah B. Uno. (2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
Jumadi. (2010).

Pengertian KTSP dan Pengembangan Silabus dalam KTSP.

<http://staff.uny.ac.id/system/files/pengabdian/jumadi-mpd-dr/pengertian-ktsp-pengembangan-silabus.pdf>

Mochamad Djumidar. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mulyasa. (2009). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.

Mulyo Prayetno (2012). Teori Bermain Menurut Ahli. *Artikel*. Diakses di <http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurut-ahli.html> diunduh pada tanggal 5 Juni 2012.

Suherman, dkk. (2003). *Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer*. Bandung: JICA IMSTEP Universitas Pendidikan Indonesia.

Suwarsih Madya. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Diakses di http://www.ktiguru.net/file.php/1/moddata/data/3/9/45/PENELITIAN_TINDAKAN_KELAS.pdf diunduh pada tanggal 1 Mei 2012

Taufik Yudi Mulyanto. (2005). Metode Latihan Lari Cepat 100 Meter. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 7, No. 3, Hal 143 – 159.

Tri Wuyanlintik. (2012). “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD N Muntilan

Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. *Skripsi*. UNY: FIK.

Usman Wahyudi. (2007). Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 9, No. 3, Hal 182 – 190