

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MENGGUNAKAN PERMAINAN KEJAR MENGEJAR PADA SISWA KELAS V SD****Nur Munaningsih** ✉

SD Negeri 01 Gandarum, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014  
Disetujui Juli 2015  
Dipublikasikan Agustus  
2015

*Keywords:*

*Play; Running Fast  
learning;*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui apakah pembelajaran lari cepat menggunakan permainan kejar mengejar dapat meningkatkan hasil belajar siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014 Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 01 Gandarum yang berjumlah 26 siswa, terdiri dari 17 putra dan 9 putri. Instrumen yang digunakan tes pengamatan dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan data kondisi awal dengan akhir. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan permainan kejar mengejar, dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat. Dari hasil analisis pada siklus I diketahui prosentase ketuntasan belajar sebesar 57,69 % jumlah siswa 15, mengalami peningkatan di siklus II sebesar 100 %, dengan jumlah ketuntasan 26 siswa. Pembelajaran melalui model bermain dalam hal ini permainan kejar mengejar, dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

**Abstract**

*The purpose of this study to determine whether the use of learning sprinting chase chase game can improve student learning outcomes Class V SDN 01 Gandarum District of Pekalongan Kajen Year 2014 issues which are the subject of research as follows. This research is PTK using practice tests. Subjects were fifth grade students of SDN 01 Gandarum totaling 26 students, consisting of 17 boys and 9 girls. Instruments used observation and observation tests. The data analysis technique used in this study is to compare the data with the initial condition. The results of this study concluded that the learning using the game chase chase, can improve learning outcomes sprint. From the analysis of the first cycle is known percentage of 57.69% mastery learning student number 15, have increased in the second cycle of 100%, the number of completeness of 26 students. concluded that learning through the model to play in this game of chase chase, can improve learning outcomes scamper on the fifth grade students of SDN 01 Gandarum Kajen District of Pekalongan 2014.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian keseluruhan dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral. Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangat penting karena memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara otomatis. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan pembiasaan pola hidup sehat.

Upaya meningkatkan kualitas dan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri telah dilakukan dengan berbagai cara, termasuk berbagai aturan serta kebijakan telah dikeluarkan untuk menunjang peningkatan kualitas serta proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Akan tetapi usaha untuk meningkatkan kualitas serta proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar belum berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam menerima pembelajaran serta penguasaan teknik dasar olahraga, begitu pula dengan guru penjasorkes itu sendiri yang juga mengalami kesulitan dalam menanamkan konsep dan penguasaan teknik dasar olahraga kepada peserta didik sehingga berakibat hasil pembelajaran yang kurang maksimal. Keadaan ini pula yang saat ini dialami oleh SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada materi pembelajaran lari cepat pada siswa Kelas V.

Pembelajaran yang terkesan monoton terkesan sangat membosankan dan

mengakibatkan timbul rasa jenuh pada diri peserta didik karena peserta didik harus mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dan tak banyak peserta didik yang merasa takut pada gurunya dikarenakan tidak mampu menguasai materi yang diajarkan. Selain itu dalam menyampaikan materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru kurang kreatif dan inovatif sehingga proses pembelajaran penjasorkes terkesan sangat membosankan dan monoton. Pembelajaran penjasorkes yang terkesan monoton dan membosankan disebabkan oleh beberapa hal diantaranya minimnya media pembelajaran, seorang guru kurang kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran. Kegiatan pembelajaran lari cepat yang monoton dan membosankan akan berdampak pada motivasi belajar peserta didik menurun akibatnya tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai secara maksimal.

Hasil pengamatan dan observasi pada siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014 pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi pembelajaran lari cepat belum menunjukkan proses pembelajaran lari cepat yang efektif terlihat banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mempraktikkan lari cepat sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru. Dalam menyampaikan teknik dan keterampilan dasar gerak olahraga pada peserta didik dengan jumlah yang banyak dibutuhkan kreativitas guru untuk meningkatkan keaktifan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran. Dengan jumlah peserta didik yang banyak harus mampu menarik perhatian serta keaktifan peserta didik secara keseluruhan dalam menyampaikan materi dengan tujuan agar semua peserta didik dapat menerima materi pembelajaran dengan baik. Oleh karena itu guru penjasorkes harus dapat menerapkan metode pembelajaran yang mampu meningkatkan peran aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Adapun salah satu metode yang digunakan dalam hal ini adalah metode bermain guna meningkatkan peran aktif peserta didik untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal.

Oleh karena itu diharapkan dengan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dapat memberi jalan keluar pada permasalahan yang selama ini dihadapi oleh guru penjasorkes khususnya dalam memberikan materi pembelajaran lari cepat serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang pada akhirnya mampu meningkatkan peran aktif peserta didik guna mendapatkan hasil yang maksimal. Penerapan model pembelajaran yang tepat sangat penting dalam pelaksanaan pembelajaran lari cepat, dengan model pembelajaran yang baik dan tepat serta direncanakan dengan matang dan disesuaikan dengan kondisi maupun karakteristik peserta didik maka pembelajaran penjasorkes akan berjalan dengan baik dan mendapat hasil yang maksimal karena peserta didik akan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

Untuk mengetahui sejauh mana peranan metode permainan kejar mengejar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik khususnya pada materi pembelajaran lari cepat, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Menggunakan Permainan Kejar Mengejar Pada Siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan

Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014” Permasalahan ini telah ditemukan oleh peneliti sewaktu melakukan observasi dan pelaksanaan Pemantapan Kemampuan Mengajar (PKM) pada siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan saat pembelajaran lari cepat.

### METODE

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan dilaksanakan kurang lebih selama 2 bulan yaitu pada bulan April – Mei, di SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan pada siswa Kelas V. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Dengan jumlah 26 siswa, putra 17 anak dan siswa putri 9 anak. Teknik dan alat pengumpulan data dilakukan dengan observasi yaitu melakukan pengamatan tingkat keaktifan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran lari cepat, yang berdampak pada hasil pembelajaran lari cepat.

Adapun tabel 1 teknik dan alat pengumpulan data sebagai berikut :

**Tabel 1.** Teknik dan alat pengumpulan data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen	Ket
1	Guru	Kemampuan guru mengajar	Tes praktik Penilaian Selama mengajar	Penilaian Pelaksanaan Pembelajaran	Pengamat
2	Peserta didik	Kemampuan peserta didik dalam melakukan lari cepat	Praktik Lari Cepat	Pengamatn lari cepat	Guru
3	Peserta didik	Pemahaman Siswa Dalam Pembelajaran Lari Cepat	Tes Pengetahuan Lari Cepat	Tanya Jawab	Guru
4	Peserta didik	Aktivitas/Sikap peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran	Observasi/ Pengamatan	Pedoman Observasi	Guru

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau classroom action research (CAR). Menurut Supardi (2008 : 104) yakni penelitian tindakan kelas yang diawali dengan perencanaan (planning), Penerapan tindakan (action), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (observation dan evaluation), melakukan refleksi (reflecting), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada dasarnya pembelajaran melalui model pembelajaran bermain cukup

memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lari cepat, hal ini dapat dilihat dari peran

aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan juga banyak siswa yang meminta untuk mengulangi tes lari 60 meter karena belum puas dengan hasil yang telah didapatkan. Meski hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan masih ada siklus ke II sebagai perbaikan dari siklus I dan diharapkan ada peningkatan hasil belajar

siswa pada pembelajaran lari cepat, berikut ini data hasil belajar lari cepat pada siklus I pada tabel 2 berikut :

**Tabel. 2** Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2014

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 90	Baik Sekali	Tuntas	-	-
80 – 90	Baik	Tuntas	1	3,85 %
75 – 79	Cukup	Tuntas	14	53,85 %
65 – 74	Kurang	Tidak Tuntas	9	34,61 %
< 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	2	7,69 %
Jumlah			26	100%

Dari pada kondisi awal, pada siklus ini siswa menunjukkan hasil belajar lari cepat yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 57,70 % atau 15 siswa sedangkan siswa yang belum tuntas 42,30 % atau sekitar 11 siswa. Pada pembelajaran lari cepat dengan model pembelajaran bermain, ternyata dapat meningkatkan semangat serta peran aktif siswa

dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, ini membuktikan permainan kejar mengejar dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SDN 01 Gandarum kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan. hal ini dapat dilihat dari tabel 3 hasil evaluasi pada siklus II yang memuaskan :

**Tabel.3** Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 90	Baik Sekali	Tuntas	0	0
80 – 90	Baik	Tuntas	11	42,31 %
75 – 79	Cukup	Tuntas	15	57,69 %
65 – 74	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
< 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			26	100%

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lari cepat meningkat dari 30,77 % pada kondisi awal menjadi 57,69 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SDN 01

Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2013/2014. Terjadi peningkatan hasil belajar Lari Cepat dengan metode bermain yang sangat signifikan dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Perbandingan hasil belajar pada Kondisi awal, akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel.4** Perbandingan Data Kondisi awal, Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
> 90	Baik Sekali	0	-	0
80 – 90	Baik	0	3,85 %	42,31 %
75 – 79	Cukup	30,77 %	53,85 %	57,69 %
65 – 74	Kurang	61,45 %	34,61 %	0%
< 65	Kurang Sekali	7,69 %	7,69 %	0%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar lari cepat antara kondisi awal, siklus I dan siklus II

di atas apabila diilustrasikan dalam grafik perbandingan, disajikan pada gambar 1 berikut:



**Gambar 1.** Histogram Perbandingan Hasil Belajar Lari Cepat Setelah Diberikan Model Pembelajaran Bermain Pada Siswa Kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat kesamaan dengan teori bermain yang dikemukakan oleh beberapa ahli yang telah disebutkan dalam bab sebelumnya, yang salah satunya oleh Hans Katzenbogner/Michael Melder (1996 : 4) yang menerangkan bahwa

permainan atletik adalah “Bermain dan keseriusan terjadi pada waktu yang sama, adalah pengujian yang santai dan penampilan yang disiplin, adalah eksperimen dan aplikasi keterampilan yang disukai, adalah belajar dan bermain dalam proses mengajar dan

kompetisi/berlomba pada waktu para remaja membandingkan dirinya satu sama lain". Artinya bahwa bermain adalah kegiatan yang menyenangkan bagi anak usia sekolah dasar yang di dalamnya mengandung unsur keceriaan dan kegembiraan serta terdapat unsur keseriusan dan kedisiplinan. Sehingga dalam kegiatan bermain dapat digunakan dalam proses pembelajaran penjas khususnya pembelajaran lari cepat. Menggabungkan bermain dengan pembelajaran lari cepat ternyata dapat membuat pembelajaran lebih menarik dan diminati siswa serta mempercepat pemahaman siswa dalam proses pembelajaran yang dilakukan, sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan mudah.

## SIMPULAN

Pembelajaran melalui model bermain dalam hal ini permainan kejar mengejar, dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SDN 01 Gandarum Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lari cepat pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 57,69 % jumlah siswa yang tuntas adalah 15 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100 %, sedangkan siswa yang tuntas 26 siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin 1990. Belajar Aktif Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar (Pada kelas :1,2,3,4,5,6). Jakarta: Penerbit PT. Gramedia
- Aip Syarifudin. 1992. Atletik. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca, 2010, Penjas Orkes, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Djumindar. 2003. Dasar – Dasar Atletik , Jakarta: Universitas Terbuka, 2003
- Khomsin. 2005, Atletik 1, Semarang Universitas Negeri Semarang Press.
- Rusli Lutan dan Toho Cholik. 2001. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: CV. Maulana
- Samsudin. 2009, Pemanfaatan Lingkungan Dalam Pembelajaran Penjas, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Siti Safariatun. 2008, Azaz dan Falsafah Penjas, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto.1989. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux. Semarang: Widya Karya
- Zainal Aqib. 2010, Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran, Surabaya: Insan Cendekia.
- <http://evie4210.blogspot.com/2010/05/faktor-yang-dapat-menurunkan-moral-di.html?l=1>
- <http://bacaanonline.info/pdf/permainan-penjaskes-sekolah-dasar.html>
- <http://www.google.com/search?hl=en&q=Yudha+M.+Saputra.2001.+pembelajaran+Atletik+di+Sekolah+Dasar.&btnG=Google+Search>
- <http://wawan-junaidi.blogspot.com/2009/07/belajar-dan-pembelajaran.html>