



UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI GAWANG DENGAN PERMAINAN AREA CROSS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 11 JAMBU

Mamik Tri Handayani 

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Januari 2013
Dipublikasikan Februari 2013

Keywords:

Running Hurdles and
Games Area Cross

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menerapkan konsep dengan mengganti gawang yang sebenarnya dengan karet melalui permainan area cross, hal ini dilakukan untuk mengurangi rasa takut siswa akan cedera dan membuat suatu pembelajaran menjadi menyenangkan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas menggunakan metode tes praktek. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 11 Jambu yang berjumlah 29 siswa. Instrumen yang digunakan tes pengamatan dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistik deskriptif komperatif. Dari hasil analisis pada siklus I diketahui prosentase ketuntasan belajar sebesar 24 % jumlah siswa 7, mengalami peningkatan di siklus II sebesar 100 % jumlah siswa 29. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, pembelajaran melalui pendekatan permainan area cross, dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang.

Abstract

The purpose of this study was to apply the concept area cross by replacing the actual goal with rubber through area cross game. This is done to reduce the fear of injury and the students will create a learning becomes fun. This type of research is a class act using metode practice test. Subject of research is student class five elementary school 11 Jambu numbered 29 students. Instrument that use to observation test and observation. Technic analysis the data used in this research is as statistically descriptive comparative. From analysis result on cycle I is known percentage of mastery learning numbered 24 % by 7 students, experienced improve in cycle II numbered 100 % by mastery learning 29 students. Conclusions based on the results of research a class act, learning by approaching play area cross game, can improve student learning for kanga escape.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: raracantieq@gmail.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap positif dan kecerdasan emosi (Badan Standar Nasional Pendidikan, BSNP, 2006:1).

Selama penulis menjadi guru penjasorkes banyak ditemui siswa yang belum berani melompat melewati gawang, diantaranya siswa merasa takut pada saat lari dan melompati gawang yang sudah disusun, hal ini tidak mudah dilakukan siswa pada awal mulanya, karena ada sebagian besar yang memiliki rasa takut jika melakukan hal tersebut. Untuk mengurangi rasa takut pada siswa, penulis mengganti gawang yang sebenarnya dengan karet melalui permainan area cross, hal ini dilakukan untuk mengurangi rasa takut siswa akan cedera dan membuat suatu pembelajaran menjadi menyenangkan, sehingga siswa dapat melakukan lari gawang tanpa rasa takut lagi. Pada pembelajaran lari gawang yang dilakukan masih mengacu pada materi pembelajaran yang sesungguhnya dalam artian berorientasi pada prestasi, belum mengacu pada konsep gerak yang berhubungan dengan lari gawang melalui permainan area cross.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri 11 Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan gerak dasar lari gawang di SD Negeri 11 Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara dengan penerapan pembelajaran melalui permainan area cross dimana permainan ini akan membawa anak kedalam konsep gerak lari gawang dengan pendekatan melalui permainan yang bertujuan meningkatkan hasil belajar dan motivasi keberanian siswa dalam melakukan lari gawang. Diharapkan dengan permainan area cross siswa akan lebih aktif, termotivasi

dan menambah keberanian dalam melakukan lari gawang.

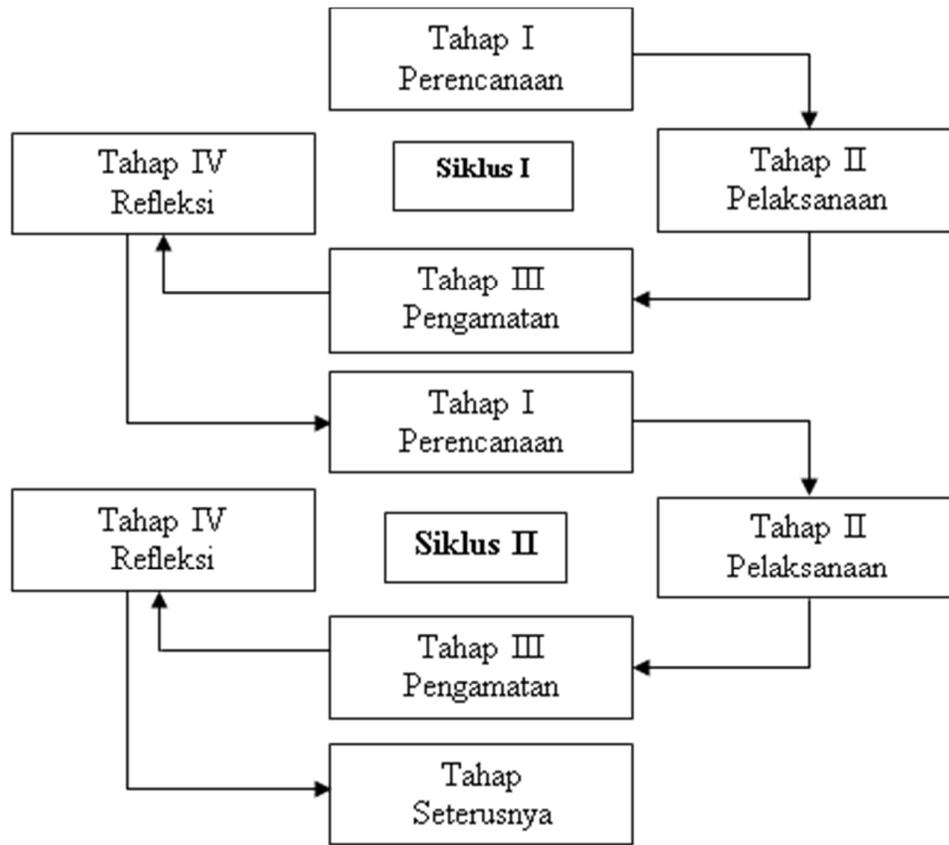
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengumpulan data atau pelaksanaan PTK, pada minggu ke I bulan Maret sampai dengan minggu ke empat bulan Mei 2013.

Subjek penelitian, siswa kelas V SD Negeri 11 Jambu Tahun pelajaran 2012/2013 dengan jumlah 29 siswa. Melalui permainan area cross dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang pada siswa kelas V SD Negeri 11 Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara Tahun 2013. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 11 Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara. Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas V SD Negeri 11 Jambu yang berjumlah 29 siswa. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 11 Jambu dikarenakan sekolah memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai seperti gawang untuk lari gawang, selain itu banyak siswa kelas V SD Negeri 11 Jambu yang belum menguasai teknik dasar lari gawang.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes, Dokumentasi, Observasi, Angket. Variabel dalam penelitian ini adalah peningkatkan pembelajaran lompat tinggi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Yaitu analisis dengan cara memaparkan atau penggambaran data dari kondisi awal dengan kondisi akhir untuk memperoleh kesimpulan secara keseluruhan. Peneliti akan menganalisis data dengan memaparkan data yang diperoleh dari kondisi awal, siklus 1, dan siklus 2.

Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) Perencanaan (*Plan*); (2) Tindakan (*Action*); (3) Observasi (*Observation*); dan (4) Evaluasi (*Reflection*), penelitian direncanakan dalam 2 siklus.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan prasiklus, maka perencanaan tindakan pada siklus I tanggal 20 Mei 2013 yang juga akan dilakukan penilaian adalah sebagai berikut:

- Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama.
- Menyusun instrumen siklus PTK, yaitu penilaian lari gawang.
- Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- Menyusun lembar pengamatan/observasi pembelajaran.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu Cari Pasangan. Caranya setelah siswa di bariskan dengan rapi,

guru memberikan soal atau perintah dengan menyebutkan angka tertentu, atau bisa berupa soal cerita yang nantinya siswa harus mencari pasangan dengan sejumlah hasil dari soal cerita tersebut. Siswa yang tidak mempunyai pasangan dengan jumlah yang sudah ditentukan mendapat hukuman.

Setelah melakukan teknik-teknik lari gawang dengan pendekatan permainan area cross, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lari gawang sesuai daftar urut absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.

Pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran sangat efektif, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus I yang hasilnya cukup bagus. Berikut diskripsi data hasil belajar Lari Gawang pada siklus I.

No	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Porsentase	Keterangan
1	86-100	Baik Sekali	0	0	Tuntas
2	71-85	Baik	7	24.2 %	Tuntas
3	56-70	Cukup	22	75.8 %	Belum Tuntas
4	41-55	Kurang	0	0	Belum Tuntas
5	< 40	Sangat Kurang	0	0	Belum Tuntas
Jumlah			29	100 %	

Dari data hasil belajar siswa kelas V dalam pembelajaran lari gawang dengan permainan area cross pada siklus I diperoleh 24,2 % siswa dalam kategori baik, 75,8 % siswa dalam kategori cukup. Hasil belajar siswa pada siklus I rata-rata nilai 68 dengan ketuntasan belajar sebesar 24 %. Hasil nilai siklus I dengan ketuntasan belajar yang masih rendah, menjadi acuan peneliti untuk melaksanakan siklus II. Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- Memperbaiki teknik awalan siswa dengan latihan A, B, C running dan mendemonstrasikan kembali teknik awalan yang benar.
- Peningkatan gerak dalam permainan area cross

- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan awalan
- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan tolakan
- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan melayang
- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan mendarat
- Melakukan pendekatan lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

Pada pembelajaran dengan permainan area cross cukup memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran lari gawang, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan. Berikut data hasil belajar Lari Gawang siswa kelas V SD Negeri 11 Jambu.

No	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Porsentase	Keterangan
1	86 – 100	Baik Sekali	9	31 %	Tuntas
2	71 – 85	Baik	20	69 %	Tuntas
3	56 – 70	Cukup	0	0	Belum Tuntas
4	41 – 55	Kurang	0	0	Belum Tuntas
5	< 40	Sangat Kurang	0	0	Belum Tuntas
Jumlah			29	100%	

Dari data hasil belajar siswa di atas diketahui mengalami peningkatan yang sangat memuaskan. Dari 29 siswa sebanyak 29 siswa dinyatakan telah tuntas dengan prosentase

sebesar 100 %. Terjadi peningkatan ketuntasan siswa dalam pembelajaran lari gawang dari siklus I tingkat ketuntasan sebesar 24 % mengalami peningkatan sebesar 76 %, jadi hasil keseluruhan ketuntasan mencapai 100 % sehingga tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya. . Pembahasan penelitian, pada siklus I yang memiliki kategori baik (tuntas) 24 % sebanyak 7 siswa. Setelah adanya penerapan metode permainan area cross terlihat peningkatan yang cukup signifikan. Dalam pelaksanaan siklus I tidak lepas dari ketidak tuntas hasil belajar, yang mana ketidak tuntas tersebut menjadi rencana perbaikan pada pelaksanaan siklus II.

Rencana perbaikan yang didapat dari siklus I yang dijadikan persiapan tindakan dan menghasilkan ketuntasan yang memuaskan. Hasil Siklus II memiliki kategori baik sekali (tuntas) 31 % sebanyak 9 siswa, kategori baik (tuntas) sebanyak 69 % sebanyak 20 siswa.

Jadi secara keseluruhan mengalami peningkatan ketuntasan dari siklus I ke siklus II sangat besar yaitu dari siklus I 24 % menjadi 100 % pada siklus II, sehingga pembelajaran lari gawang menggunakan permainan area cross pada siswa kelas V sudah dapat dikatakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada bab hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui penerapan permainan area cross, dapat meningkatkan waktu gerak per siswa menjadi efektif, siswa menjadi lebih aktif melakukan gerakan lari gawang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cholik Mutohir (1995).

Pembelajaran melalui penerapan permainan area cross pembelajaran juga dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang pada siswa kelas V SD Negeri 11 Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara.

Dari hasil siklus I dan siklus II. Hasil belajar lari gawang pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 24 %, jumlah siswa yang tuntas

adalah 7 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100 %, dengan jumlah siswa yang tuntas 29 siswa. Dengan demikian secara klasikal dapat diartikan bahwa materi pembelajaran permainan area cross pada siswa kelas V dinyatakan telah tuntas.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Pimpinan Sekolah SD Negeri 11 Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara atas ijin penelitian.
2. Anak didik Sekolah siswa Kelas V di SD Negeri 11 Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara atas kerja samanya selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. (2009). Psikologi Kependidikan. PT Remaja Rosdakarya.
- Artikel non-personal, 16 April 2012, Atletik, Wikipedia Bahasa Indonesia, <http://id.wikipedea.org/wiki/Atletik>, diakses 18 April 2012.
- Artikel non-personal, 16 April 2012, Atletik, Wikipedia Bahasa Indonesia, <http://id.wikipedea.org/wiki/Atletik>, diakses 18 April 2012.
- W.J.S Poerwadarminta, (1983). Kamus Umum Bahasa Indonesia. PN Balai Pustaka.
- Artikel non-personal, 9 mei 2010, Pembelajaran Efektif, <http://gurupembaharu.com/home/?p=9187>, diakses 18 April 2012
- Depdiknas. (2007). Materi Sosialisasi dan Pelatihan Kurikulum Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta
- Moh. Amin. (2011). Penelitian Tindakan Kelas. Inspirasi
- Nana Syaod ih Sukmadinata (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Rosda
- Suharsimi Arikunto. (2007). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukirman, dkk. 2004. Matematika. Jakarta: Universitas Terbuka
- Nurhasan (2004). Penilaian Pembelajaran Penjaskes. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Artikel non-personal, 2 September 2011, KID'S ATHLETICS,

Mamik Tri Handayani / Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 3 (2) (2014)

http://sportedu.at.ua/load/sport_edu/kids_athletic/1-1-0-2, diakses 18 April 2012.

Surya, Mohamad (2004). Psikologi Pembelajaran & Pengajaran. Bandung. Pustaka Bani Quraisy.