



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI PERMAINAN BOLA WARNA PADA SISWA KELAS II SD NEGERI GETAS 1

Sri Mulyaningsih ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013

Disetujui Mei 2014

Dipublikasikan Mei 2014

Keywords:

*base running motion, color
ball game*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar lari menggunakan permainan bola warna pada siswa kelas II SD Negeri Getas 1 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan), dan refleksi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, observasi, dan angket. Analisis data penelitian dilakukan dengan analisis deskriptif presentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil belajar gerak dasar lari pada siklus 1 pada kategori tuntas sebesar 72,72% dan pada siklus 2 terjadi peningkatan menjadi 95,45%, aktivitas siswa dalam siklus 1 sebesar 83 (sangat baik), sedangkan pada siklus 2 sebesar 92 (sangat baik), nilai rata-rata siswa pada siklus 1 sebesar 79,8 dan pada siklus 2 sebesar 81,2. Secara keseluruhan nilai yang diperoleh untuk setiap aspek mengalami peningkatan. Kesimpulan dari penelitian adalah melalui permainan bola warna dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari.

Abstract

The purpose of this study to determine the improvement of learning outcomes run the basic motion using color ball game on the second grade students of SD Negeri 1 District Wonosalam Brittle Demak regency.

Implementation of classroom action research was conducted in two cycles where each cycle consists of four stages: planning, action, observation (observation), and reflection. Methods of data collection in this study using the methods of documentation, observation, and questionnaires. Analysis of research data with descriptive analysis percentage. Based on the survey results revealed that the learning outcomes of basic motion run in cycle 1 in the category at 72.72% complete and on cycle 2 increased to 95.45%, the activity of students in cycle 1 of 83 (very good), while in the second cycle of 92 (very good), the value of the average student in cycle 1 was 79.8 and in cycle 2 was 81.2. Overall value obtained for each aspect has increased. The conclusion of the study is through color ball games can improve learning outcomes run the basic motion.

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia, hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan disekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlihat langsung dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Hal tersebut bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Siswa SD merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut maka materi dalam pendidikan jasmani disekolah paling rendah hingga atas diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani, agar sesuai dengan kebutuhan siswa.

Modifikasi pembelajaran merupakan salah satu cara yang strategis dalam mencapai tujuan pembelajaran. Guru harus kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran. Dalam kata lain, kreativitas dan tidaknya suatu pembelajaran mempengaruhi maksimal tidaknya tujuan pembelajaran. Modifikasi pembelajaran membantu guru untuk mencapai target tertentu yang menjadi tujuan pembelajaran.

Lari adalah nomor atletik yang menjadi dasar dari hampir semua cabang olahraga. Paling tidak dalam pemanasan (warming up), lari menjadi bagian penting, sehingga harus diajarkan kepada semua anak. Guru yang mengajar pendidikan jasmani harus selalu

memikirkan tentang bagaimana bagian dari materi pelajaran lari dapat dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin agar anak lebih tertarik dan senang dalam mengikuti proses pembelajaran. Bentuk lintasan, susunan kelompok, peralatan yang digunakan dan gerakan lainnya harus bervariasi.

Untuk materi pendidikan jasmani khususnya lari. Materi harus dipilih dan disesuaikan dengan pertumbuhan fisik dan kemampuan anak (6-8 tahun). Pada anak kelas II, koordinasi gerak belum sempurna, sangat aktif, konsentrasi kurang. Serba ingin tahu. Imajinatif, senang membentuk kelompok kecil, laki-laki dan perempuan mempunyai minat yang sama, mudah gembira karena pujian dan mudah sedih karena dikritik. Dengan memperhatikan ciri-ciri di atas. Maka materi pengajaran harus disesuaikan dengan kondisi anak tersebut.

Hasil gerak dasar lari siswa SD N Getas 1 terbilang rendah. Nilai pelajaran lari siswa rata-rata dibawah standar penilaian KKM yaitu kurang dari 75. Hal ini menjadi fokus pemikiran peneliti untuk dapat menemukan solusi agar dapat memecahkan masalah ini.

Melihat permasalahan diatas, maka muncul sebuah pemikiran bahwa perlu adanya suatu motivasi dan inovasi pembelajaran yaitu dengan cara memodifikasi pembelajaran lari yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa terhadap pelajaran gerak dasar lari di SD N Getas 1 dengan harapan nantinya akan membantu peningkatan hasil belajar lari yang lebih baik dari sebelumnya. Modifikasi pembelajaran itu harus bersifat menyenangkan bagi siswa, menghibur dan tidak memerlukan biaya yang mahal serta mampu meningkatkan minat dan aktivitas belajar.

Menurut pemikiran penulis, modifikasi pembelajaran gerak dasar lari adalah mengimplementasikan belajar lari kedalam sebuah permainan, agar pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai dengan maksimal dan tidak mengesampingkan gerak dasar lari yang diajarkan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Meningkatkan Kemampuan Timang-Timang Bola Sepak Takraw Melalui Permainan Kaskraw Pada Siswa Kelas V SD Negeri Genting 01kecamatan Jambu Kabupaten Semarang Tahun 2013".

METODE

Sebagai subyek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yaitu: siswa kelas II SD Negeri Getas 1 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2012/2013. Dengan jumlah siswa 22 anak, terdiri dari siswa putra 8, siswa putri 14.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan tanggal 21 Mei 2013 dan tanggal 4 Juni 2013 semester II Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Getas 1, Kabupaten Demak.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dimana penelitian bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi pada saat pembelajaran di kelas. Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat komponen, yaitu; (1) Perencanaan

(planning),(2) Tindakan (acting), (3) Observasi (observing), (4) Refleksi (reflecting).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari aktivitas siswa pada siklus I dapat diperoleh hasil penilaian dari teman sejawat ini untuk aktivitas guru diperoleh skor penilaian 10. Dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{Z}{n} \times 100 \\ = \frac{10}{12} \times 100 = 83$$

Dengan nilai 83 masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik.

Sedangkan untuk nilai yang diperoleh siswa tersebut dalam pencapaian nilai siklus pertama ini masih belum memuaskan, karena ada 6 siswa dari 22 siswa yang masih mendapatkan nilai kurang dari 75 atau siswa yang belum mencapai nilai tuntas belajar. Sebab kriteria ketuntasan minimal (KKM) di SD Negeri Getas 1 yaitu dengan nilai ≥ 75 .

Untuk lebih mudah dalam membaca nilai Gerak dasar lari pada siswa kelas II SD Negeri Getas 1 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak tahun ajaran 2012/2013 berikut ini tabel mengenai persentase nilai dan kategori gerak dasar lari pada siklus I.

Tabel 4.3 Persentase dan kategori kemampuan siswa dalam Lempar tangkap bola pada siklus 1

Kategori	Frekuensi	Persentase	Kualifikasi
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik sekali (nilai 86-100)	5	23 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik (nilai 75-85)	11	50 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan kurang baik (nilai kurang dari 75)	6	27 %	Tidak Tuntas
Jumlah	22	100 %	-
Rata-rata	79,8	-	-
Nilai Tertinggi	94	-	-
Nilai Terendah	70	-	-
Tuntas	16	-	73 %
Belum Tuntas	6	-	27 %

Dalam tabel 4.3 tersebut dapat dibaca bahwa siswa yang sudah mampu melakukan gerak dasar lari dengan baik sekali 23 % dengan nilai 86-100 sebanyak 5 anak, siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari dengan baik 50 % dengan nilai 75-85 sebanyak 11 anak, dan siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari dengan kurang baik 27 % dengan nilai kurang dari 75 sebanyak 6 anak.

Karena masih belum mencapai ketuntasan maka dilakukan siklus kedua. Hasil aktivitas guru pada siklus kedua ini yang didapat dari teman sejawat ini untuk aktifitas

siswa diperoleh skor penilaian 11. Dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{Z}{n} \times 100 \\ = \frac{11}{12} \times 100 = 92$$

Dengan nilai 92 masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik sekali.

Untuk lebih mudah dalam membaca nilai gerak dasar lari pada siswa kelas II SD Negeri Getas 1 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak tahun pelajaran 2012/2013 berikut ini tabel mengenai persentase nilai dan kategori Gerak dasar lari pada siklus II

Tabel 4.7 Persentase dan kategori kemampuan siswa dalam Lempar tangkap bola pada siklus II

Kategori	Frekuensi	Persentase	Kualifikasi
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik sekali (nilai 86-100)	8	36,36 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik (nilai 75-85)	13	59,09 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan kurang baik (nilai kurang dari 75)	1	4,54 %	Tidak Tuntas
Jumlah	22	100 %	-
Rata-rata	81,2	-	-
Nilai Tertinggi	94	-	-
Nilai Terendah	70	-	-
Tuntas	21	-	95 %
Belum Tuntas	1	-	5 %

Dalam tabel 4.7 tersebut dapat dibaca bahwa siswa yang sudah mampu melakukan gerak dasar lari dengan baik sekali 36,36 % dengan nilai 86-100 sebanyak 8 anak, siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari dengan baik 59,09 % dengan nilai 75-85 sebanyak 13 anak, dan siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari dengan kurang baik 4,54 % dengan nilai kurang dari 75 sebanyak 1 anak.

Dari beberapa fakta selama penelitian tindakan kelas dilaksanakan, pendekatan permainan gerak dasar lari melalui permainan bola warna dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran gerak dasar lari, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga

anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang gembira.

SIMPULAN

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa melalui permainan bola warna pada siswa kelas II SD Negeri Getas 1 dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari. Dengan pembelajaran permainan tersebut, hasil belajar siswa akan meningkat, karena siswa-siswi melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru dengan senang dan gembira.

SARAN

Pembelajaran gerak dasar lari melalui permainan bola warna hendaknya digunakan

karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas gerak anak dan anak menjadi lebih senang dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Pimpinan Sekolah SD Negeri Getas 1 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak atas ijin penelitian.
2. Anak didik Sekolah siswa kelas II SD Negeri Getas 1 Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak atas kerja samanya selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni C. T, et al. 2006. Psikologi Belajar. Semarang: UPT UNNES Press.
- Aqib Zainal. 2002. Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran. Surabaya: Insan Cendekia
- Fredika Beny T. 2012. Perbaikan Pembelajaran Lempas Turbo (Kid's Atletik) Pada Siswa Kelas IV SDN Wukisari 02 Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka.
<http://www.pojokpenjas.blokspot.com/>
<http://one.indoskripsi.com/>.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2008. Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sukintaka. 2004. Teori Pendidikan Jasmani. Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan. Bandung: Nuansa
- Dra. Hj. Tisnowati Tamat, M. Pd. Dan Dra. Moekarto Mirman, EE. Ed. 2005. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Pusat penerbit Universitas Terbuka.
- Tim Penjas SD. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2. Yudhistira.
- "<http://mbegedut.blogspot.com/2011/02/pengertian-hasil-belajar-menurut-para.html>">Pengertian Hasil Belajar Menurut Para Ahli