

**UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS HASIL PEBELAJARAN LARI
GAWANG MELALUI PERMAINAN LARI KIJANG PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 01 KENDALDOYONG KECAMATAN PETARUKAN
KABUPATEN PEMALANG TAHUN AJARAN 2012/2013****Heri Susanto** ✉

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

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013

Disetujui Juli 2014

Dipublikasikan Juli 2014

*Keywords:**learning hurdles***Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Kendaloyong Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini dilakukan dengan Penelitian Tindakan Kelas. Objek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 01 Kendaloyong semester dua tahun ajaran 2012/2013 berjumlah 35 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket dan tes unjuk kerja siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang dari kondisi awal 40%, siklus I 82,85% dan pada siklus II 94,28%, serta hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa dari kondisi awal kesiklus II sebesar 54,28%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lari kijang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari gawang pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Kendaloyong kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013.

Abstract

The purpose of this study was to determine the increase in learning hurdles deer run through the game in grade IV Elementary School District 01 Kendaloyong Petarukan Pemalang Academic Year 2012/2013. This research was conducted with classroom action research. Object of this study is the fourth grade students of SD Negeri 01 Kendaloyong second semester of the school year 2012/2013 amounted to 35 students. The instrument used to collect data in this study is the observation sheets, questionnaires and tests students' performance. The results showed an increase in learning hurdles deer run through the game 40% of the initial conditions, the first cycle of 82.85% and 94.28% in the second cycle, as well as the results of this study showed an increase in students' mastery of learning outcomes of the initial conditions for kesiklus II 54.28%. Conclusion This study shows that exercise effective deer fled to improve learning outcomes hurdles at the fourth grade students of SD Negeri 01 Kendaloyong sub Petarukan Pemalang Academic Year 2012/2013.

PENDAHULUAN

Lari gawang merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari gawang dalam *kids atletik* dipadukan dengan lari sprint dan lari slalom atau lari zig-zag. Perpaduan tersebut bertujuan agar siswa lebih tertarik dan antusias dengan pembelajaran atletik khususnya lari gawang di sekolah dasar. dalam silabus disebutkan, Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan Kompetensi dasar : Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran Sebagai olahraga pendidikan, gerak dasar lari sprint diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Salah satu tujuan dari pembelajaran lari gawang adalah hasil belajar, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran lari gawang, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai.

Dalam melaksanakan pembelajaran atletik khususnya lari gawang di sekolah dasar, masih banyak guru pendidikan jasmani yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, masih menggunakan pembelajaran yang monoton padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik.

Berdasarkan observasi peneliti, hasil belajar lari gawang sebagian siswa kelas IV SD Negeri 01 Kendaldoyong masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), dimana KKM penjasorkes di SD Negeri 01 Kendaldoyong adalah 75. Dari 35 siswa 18 putra dan 17 putri kelas IV baru sekitar 14 siswa yang tuntas atau 40% yang nilainya sudah mencapai KKM.

Ada banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari gawang siswa kelas IV di SD Negeri 01 Kendaldoyong masih dibawah KKM. Salah

satunya banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari gawang, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari gawang.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti “upaya meningkatkan hasil belajar lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Kendaldoyong Tahun Ajaran 2012/2013”

Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Kendaldoyong Tahun Ajaran 2012/2013”. Tujuan dari penelitian ini adalah “ Untuk mengetahui Peningkatan Pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Kendaldoyong Tahun Ajaran 2012/2013”

METODE

Subyek penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Kendaldoyong Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang yang berjumlah 35 Siswa terdiri dari 18 siswa putra dan 17 siswa putri. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberikan gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru ketika mengikuti pelajaran (afektif), perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motifasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Arikunto Suharsimi, Suhardjono dan Supardi.2009:131).

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui peningkatan lari gawang dilakukan observasi lari gawang pada proses pembelajaran. Observasi yang dilaksanakan pada pembelajaran lari gawang untuk mengetahui ketrampilan lari gawang. Hasil menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa 94,28 % secara rinci peningkatan lari gawang selama dua siklus disajikan pada table 10 berikut :

Tabel data peningkatan prestasi belajar lari gawang siswa kelas IV SD Negeri 01 Kendaldoyong Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang pada kegiatan Siklus I dan Siklus II

KEBERHASILAN	SIKLUS I		SIKLUS II	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Siswa berhasil	29	82,85 %	33	94,28 %
Siswa belum berhasil	6	17,15 %	2	5,71 %

Pada perbaikan pembelajaran prasiklus diperoleh data 40% dari jumlah siswa tuntas dan pada siklus I meningkat 82,85 %. Maka perlu mengadakan perbaikan pada siklus II. Berdasarkan data pada siklus II, 94,28 % atau 33 siswa sudah mendapat nilai di atas 75, hanya dua siswa yang belum mendapatkan nilai diatas KKM. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, bahwa dengan permainan lari kijing dapat

meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lari gawang.

Dalam pelaksanaan siklus I bentuk kegiatannya yaitu out door games yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun dalam siklus I peneliti melaksanakan kegiatan bermain lari kijing berkelompok.

Yaitu dengan cara anak-anak bermain dari 35 anak dibagi 2 regu, masing-masing regu beranggotakan 18 dan 17 anak. Masing masing regu melakukan lari kijing bolak balik dan setelah balik anak melakukan tos dengan anggota regunya begitu seterusnya bagi yang cepat lebih dulu itu yang menang, Upaya perbaikan pembelajaran yang dilakukan oleh penulis pada siklus I dari hasil tes praktek siswa menunjukkan adanya peningkatan, meskipun belum memenuhi harapan. Hal itu dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum siklus I, yaitu 73,28 atau 40 % dan setelah perbaikan pembelajaran siklus I menjadi 76,4 atau 82,85 %.

Berdasarkan hasil observasi siklus II hasilnya meningkat dengan prosentase ketuntasan belajar siswa dari 82,85 % pada siklus I meningkat menjadi 94,28 % pada siklus II atau naik sebesar 11,42%. Dengan demikian upaya yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan hasil belajar siswa sudah mencapai tujuan yang diharapkan.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian pembelajaran diatas dapat Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan lari kijing dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lari gawang pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Kendaldoyong Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini rata-rata kemampuan siswa pada saat siklus II dalam pembelajaran Lari gawang meningkat

sebesar 54,28% dari rata-rata pada saat kondisi awal.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Munib, 2006, *Pengantar ilmu Pendidikan Jasmani*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Achmad Sugandi, Haryanto. 2005, *Teori Pembelajaran*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek* .Jakarta : PT. Asdi Mahasatya..

Catharina Tri Anni, 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Depdiknas

Eko Silo Sugianto, 2009, *Survei proses pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar di kecamatan Lebakbarang kabupaten Pekalongan*, Skripsi Unnes

Mulyani Sumantri, Nana Syaodih. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Depdiknas.

M. Toha Anggoro, 2008. *Metode Penelitian*. Jakarta : Universitas Terbuka

Rusli Lutan. 2002. *Mengajar pendidikan jasmani*. Jakarta : Depdiknas

Suprayekti, 2007. *Pembaharuan dan pembelajaran di SD*. Jakarta : Universitas Terbuka

-----, 2011, *Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Semarang : Univesitas Negeri Semarang.