

**PENERAPAN PERMAINAN ESTAFET KATA UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LARI PADA SISWA KELAS IV SD N 2 CIPAKU
KEC. KERTANEGARA KAB. PURBALINGGA****Prihatin Nurul Ariefah [✉], Agus Pujianto**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel**

Sejarah Artikel:
Diterima Juni 2014
Disetujui Juni 2015
Dipublikasikan Juli 2015

Keywords:
Games Relay Word;
learning outcomes; run

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lari pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Cipaku. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus yang masing-masing siklus berlangsung selama 1 kali pertemuan pembelajaran. Setiap siklusnya terdiri dari 4 langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Cipaku yang berjumlah 24 siswa dengan komposisi 13 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, kuesioner dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah deskripsi kuantitatif. Hasil dari penelitian tindakan kelas ini dapat disimpulkan, pada siklus I persentase ketuntasan hasil belajar sebesar 75% dengan rincian aspek psikomotor 75%, aspek afektif 70,83%, aspek kognitif 37,5% dan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 79,78 dan jumlah siswa yang tuntas adalah 18 siswa. Pada siklus II persentase ketuntasan meningkat menjadi 87,5% dengan rincian aspek psikomotor 95,83%, aspek afektif 79,17%, aspek kognitif 91,67% dan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 85,62 dan jumlah siswa yang tuntas adalah 21 siswa. Kesimpulan yang didapat adalah penerapan permainan estafet kata dapat meningkatkan hasil belajar lari pada siswa kelas IV SD N 2 Cipaku.

Abstract

The purpose of this research is to improve learning outcomes run on fourth grade students of SD Negeri 2 Cipaku. This study uses a classroom action research. This study consisted of two cycles, each cycle lasts for one learning sessions. Each cycle consists of four steps: planning, implementation, observation and reflection. The subjects were fourth grade students of SD Negeri 2 Cipaku amounting to 24 students with a composition of 13 female students and 11 male students. Data collection techniques used are observation, questionnaires and documentation. The data analysis used is quantitative description. Results of the classroom action research can be concluded, in the first cycle of learning outcomes completeness percentage of 75% to 75% details psychomotor aspects, affective aspects of 70.83%, 37.5%, and cognitive aspects of the average value obtained was 79.78 and the number of students who completed is 18 students. In the second cycle completeness percentage increased to 87.5% with the details of psychomotor aspects of 95.83%, 79.17% affective aspects, cognitive aspects of 91.67% and the average value obtained was 85.62 and the number of students who pass are 21 students. The conclusion is the application relay word games can improve student learning outcomes run in the fourth grade N 2 Cipaku.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mempengaruhi pertumbuhan tubuh dengan tujuan menyehatkan dan mempengaruhi empat ranah yaitu ranah afektif, kognitif, psikomotor dan fisik. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya melalui penjasorkes yang diarahkan dengan baik, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan yang dimilikinya, terlibat dalam aktivitas untuk mengembangkan hidup yang sehat, berkembang secara sosial serta sehat fisik dan mentalnya.

Atletik (*athletics*) adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga atletik sering dianggap sebagai “induk” dari olahraga. Sebab, atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga, yaitu lari, jalan, lompat dan lempar (Winendra Adi, 2008: 4).

Pengajaran pendidikan jasmani baru dikatakan sukses jika mampu membangkitkan suasana belajar pada siswa dan mencapai hasil belajar yang optimal. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup psikomotor, kognitif dan afektif. Dengan kata lain melalui aktivitas jasmani itu anak diarahkan untuk belajar. Sehingga terjadi perubahan perilaku, tidak saja menyangkut aspek fisik, tetapi juga intelektual, emosional, sosial dan moral.

Suasana keaktifan dan keriangannya sangat diutamakan dalam penjasorkes tanpa mengurangi dan atau menghilangkan tujuan dari pembelajaran penjasorkes itu sendiri. Membiarkan siswa menikmati jalannya pembelajaran penjasorkes secara menyeluruh melalui berbagai gerak dan permainan di dalamnya. Kesempatan anak untuk melatih potensi-potensi yang ia miliki ialah pada waktu mereka bermain. Bermain sebenarnya merupakan dorongan dari dalam diri anak, atau disebut naluri. Sebagai guru penjasorkes, maka guru harus mengerti dan berpegangan pada

nilai-nilai pengetahuan, khususnya ilmu penjasorkes

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SD N 2 Cipaku didapat hasil bahwa keadaan pembelajaran penjasorkes berjalan kurang interaktif, siswa terlihat pasif dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lari. Lari dinilai siswa sebagai materi yang kurang menarik karena sarana dan model pembelajaran yang digunakan guru tidak menarik. Karena materi lari yang dinilai membosankan dan antusias yang rendah dari siswa ini juga mempengaruhi hasil belajar siswa pada materi lari.

Hasil belajar siswa kelas IV pada pembelajaran lari dikatakan rendah karena nilai rata-rata kelas hanya mencapai 76,2 dengan KKM 75. Rincian siswa tuntas adalah 13 siswa dengan persentase 54,2% dari jumlah siswa dan siswa tidak tuntas berjumlah 11 dengan persentase 45,8%. Dengan persentase ketuntasan klasikal di bawah 85% maka hasil belajar lari dikatakan rendah.

Melihat permasalahan di atas maka satu pemikiran muncul adalah perlu adanya permainan yang inovatif sehingga dapat memunculkan antusias dan keaktifan pembelajaran lari. Permainan estafet kata untuk siswa SD diharapkan mampu menjadi salah satu pemecahan masalah yang dihadapi dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 2 Cipaku. Adapun harapan yang ingin dicapai adalah dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari, dapat menumbuhkan perasaan senang dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilannya secara maksimal, dapat mengatasi rasa bosan dengan materi pembelajaran penjasorkes yang kurang menarik. Maka penulis melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Permainan Estafet Kata untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Cipaku Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga “

Aip Syarifuddin (2001:1.20) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha sadar dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar sehingga proses pendidikan yang

berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuscular, intelektual dan sosial.

Pendidikan jasmani menurut WHO (*World Health Organization*) adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam penjasorkes.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

(Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan).

Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif

sederhana jika dibandingkan dengan nomor yang lain. Namun demikian tidaklah sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, *start* jongkok dalam lomba lari sprint, pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan (Didik Zafar S, 2010:1).

Permainan estafet kata adalah sebuah permainan modifikasi yang dikembangkan dari nomor lari. Permainan estafet kata ini bertujuan untuk menjadikan siswa lebih tertarik dengan materi lari sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lari siswa. Permainan estafet kata ini menggunakan peralatan yang sangat sederhana, yaitu kertas berwarna, *cone* dan penanda pos, kotak kata, kertas dan pena, tali rafia (garis *start*) serta peluit. Kertas warna disini digunakan sebagai media yang bertuliskan kata (kata benda, kata kerja, kata sifat, dll) yang dibawa pelari untuk kemudian diberikan pada pelari selanjutnya. *Cone* digunakan sebagai penanda pos. Kotak kata digunakan sebagai tempat kertas warna yang hendak diambil pelari pertama dan ditempatkan di pos I. Kertas dan pena yang berada di pos IV digunakan untuk menuliskan kata agar dapat disusun menjadi sebuah kalimat. Tali rafia dalam permainan estafet kata ini digunakan sebagai garis *start* yang ditempatkan di pos I. Peluit digunakan guru sebagai penanda dalam permainan estafet kata ini. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini berbentuk persegi dengan panjang masing-masing sisinya berukuran 20 m.

Permainan estafet kata ini dimainkan oleh kelompok, dimana setiap kelompok terdiri dari 4 siswa, dan setiap siswa menempati pos yang ada. Setiap siswa yang melewati pos pertama harus mengambil gulungan kertas, untuk kemudian diberikan pada teman yang berada di pos selanjutnya hingga kertas sampai di pos terakhir. Pada pos pertama, siswa melakukan *start* jongkok sebelum berlari ke pos selanjutnya. Setelah semua siswa berlari melewati pos pertama dan kertas yang berada di pos terakhir berjumlah 4 kertas, maka permainan dilanjutkan

dengan menyusun kalimat dari kata yang telah mereka kumpulkan.

Pada kelompok yang telah melakukan putaran dan mengumpulkan 4 gulungan kertas, selanjutnya mereka berkumpul di samping lapangan untuk menyusun kata-kata tersebut menjadi sebuah kalimat. Dan untuk kelompok selanjutnya melakukan permainan yang sama seperti kelompok sebelumnya. Permainan dilanjutkan seterusnya. Setelah semua siswa melakukan permainan estafet kata ini selanjutnya guru menanyakan kalimat yang telah disusun masing-masing kelompok secara berurutan. Hingga semua kelompok membacakan hasil susunan kalimat yang mereka buat.

Estafet kata ini merupakan permainan modifikasi yang bertujuan agar pembelajaran lari lebih menyenangkan dan meningkatkan hasil belajar lari siswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang dilaksanakan dalam 2 siklus yang masing-masing terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Subjek penelitian dalam PTK ini adalah siswa kelas IV SD N 2 Cipaku Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga, yang terdiri 24 siswa dengan komposisi perempuan 13 siswa, laki-laki 11 siswa.

Objek penelitian difokuskan pada penerapan permainan estafet kata untuk meningkatkan hasil belajar lari pada siswa kelas IV SD N 2 Cipaku Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga.

Waktu penelitian adalah waktu pelaksanaan penelitian, dimana penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2014/2015. Siklus I akan dilaksanakan pada Senin, 23 Maret 2015 dan siklus II dilaksanakan pada Senin, 6 April 2015.

Lokasi penelitian berkaitan dengan dimana tempat penelitian akan dilakukan, pada penelitian ini Sekolah Dasar Negeri 2 Cipaku

Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga sebagai lokasi penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, kuesioner dan dokumentasi.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berbentuk lembar evaluasi, lembar kuesioner dan lembar cek list. Lembar evaluasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hasil pengamatan guru terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan materi lari dari aspek psikomotor. Lembar kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data berupa kemampuan siswa terhadap penguasaan materi dari aspek kognitif. Lembar cek list digunakan guru untuk mengetahui ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran yang kaitannya dengan penilaian terhadap siswa dalam aspek afektif.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, metode menganalisis data secara diskriptif, seperti mencari nilai rata-rata, persentase keberhasilan belajar, nilai hasil belajar siswa, yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik dan dimaknai secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada siklus I pembelajaran lari melalui permainan estafet kata pada siswa kelas IV SD N 2 Cipaku didapat hasil bahwa nilai tertinggi adalah 96 dan nilai terendah adalah 67,33 dengan nilai rata-rata 79,78. Siswa yang mencapai batas Kriteria Ketuntasan Minimum adalah 18 siswa (75%) dan 6 siswa (25%) dinyatakan tidak tuntas karena tidak mencapai batas KKM.

Pembelajaran siklus I yang telah berjalan sesuai dengan skenario yang telah disusun dengan baik belum mencapai indikator ketuntasan klasikal yang diharapkan yaitu 85% dari jumlah siswa. Karena pada siklus I ketuntasan klasikal yang dicapai 75% dari jumlah siswa dengan rincian penilaian aspek psikomotor siswa tuntas berjumlah 18 siswa (75%) dan tidak tuntas 6 siswa (25%) dengan nilai rata-rata 38,37 dimana nilai maksimalnya

adalah 50. Penilaian aspek afektif didapat hasil 17 siswa (70,83%) tuntas dan 7 siswa (29,17%) tidak tuntas dengan nilai rata-rata 26,67 dimana nilai maksimalnya adalah 30. Penilaian aspek kognitif dengan nilai maksimal 20 didapat hasil 9 siswa (37,5%) yang tuntas dan 15 siswa (62,5%) tidak tuntas karena mendapat nilai 14 ke bawah.

Berdasarkan hasil belajar lari pada siklus I terlihat belum maksimal. Adapun hal-hal yang menghambat adalah:

1. Antusias siswa dalam memperhatikan penjelasan dari guru kurang, karena siswa lebih antusias untuk langsung mempraktikkan permainan estafet kata. Sehingga pada saat melakukan permainan, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam gerakan *start* jongkok, lari, finish maupun saat menyunung kata. Dan pada saat mengerjakan soal untuk tes kognitif banyak siswa mengalami kesulitan untuk memilih jawaban yang benar.
2. Persiapan pembelajaran yang kurang maksimal, dikarenakan waktu pembelajaran yang dilakukan setelah upacara bendera sehingga berpacu dengan cuaca agar tidak terlalu terik.

Dari hasil pengamatan dan hasil belajar siswa pada siklus I kemudian peneliti bersama guru melakukan perbaikan untuk pembelajaran siklus II, adapun perbaikan yang dilakukan adalah:

1. Memberikan modifikasi permainan estafet kata lebih terkonsep lagi agar memudahkan siswa dalam melakukannya dengan perasaan gembira. Permainan dimodifikasi dengan menambahkan 3 kotak kata untuk membedakan kata-kata sesuai dengan jenisnya agar memudahkan siswa menyusun kata. Memindahkan kertas dan pena dari pos IV ke pos I dengan tujuan agar siswa lebih terkonsentrasi saat melakukan gerak lari dan tidak terjadi tabrakan antar siswa di pos IV.

2. Memberikan motivasi pada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh dan lebih baik.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan maka siklus II berjalan lebih kondusif dan lebih baik dari siklus I, hal ini dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan. Peningkatan hasil belajar siswa menyeluruh dari semua aspek, sehingga ketuntasan klasikal pada siklus II juga meningkat. Pada siklus II di dapat hasil bahwa nilai tertinggi adalah 98 dan nilai terendah adalah 69,33 dengan nilai rata-rata kelas adalah 85,62. Untuk persentase ketuntasan juga mengalami peningkatan menjadi 87,5% dengan hasil siswa tuntas berjumlah 21.

Penilaian aspek psikomotor pada siklus II didapat hasil 23 siswa (95,83%) tuntas dan siswa tidak tuntas hanya 1 siswa (4,17%), dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 40,28. Pada penilaian aspek afektif siswa tuntas adalah 19 siswa (79,17%) dan 5 siswa tidak tuntas (20,83%) dengan nilai rata-rata naik menjadi 27,92. Penilaian aspek kognitif mengalami peningkatan yang sangat signifikan dengan jumlah siswa tuntas berjumlah 22 siswa (91,67%) dan 2 siswa (8,33%) tidak tuntas dan nilai rata-rata naik menjadi 17,25.

Siklus II berjalan lebih baik dari siklus I namun masih ada beberapa siswa yang tidak mencapai batas KKM sehingga ketuntasan klasikal tidak mencapai 100%. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

1. Saat penyampaian materi, masih ada saja siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru dan peneliti sehingga beberapa siswa melakukan kesalahan baik pada saat *start*, lari, finish maupun pada peraturan permainan estafet kata yang menyebabkan kata yang diambil siswa tidak dapat disusun menjadi kalimat yang padu.
2. Kemampuan dan karakter yang dimiliki setiap siswa berbeda-beda sehingga hasil belajar yang didapat siswa tidak sama.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Cipaku Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga pada siswa kelas IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa penerapan permainan estafet kata dapat meningkatkan hasil belajar lari pada siswa kelas IV SD N 2 Cipaku hal ini dibuktikan dengan hasil pengamatan dan adanya peningkatan hasil belajar lari. Pada siklus I persentase ketuntasan hasil belajar lari adalah 75% dengan jumlah 18 siswa dan nilai rata-rata kelas adalah 79,78. Pada siklus II persentase ketuntasan hasil belajar lari siswa adalah 87,5% dengan jumlah 21 siswa dan nilai rata-rata kelasnya adalah 85,62.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra dkk. 2008. *Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Aqib, Zainal dkk. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rifa'i, Achmad dan Catharina Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Daryanto. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Referensi (GP Press Group).
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabet.
- Rumini. 2004. *Model Pembelajaran Atletik dan Metodik I untuk PJPJGSD*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, Nana. 2009. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyanto. 2006. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjasorkes*. Depdikbud.
- Suprijono. Agus. 2011. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syarifuddin, Aip. 2001. *Azas dan Filsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.