

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PERMAINAN
SIAPA CEPAT DIA DAPAT SISWA SD**

Larofiq

SD Negeri 02 Sambiroto, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014
Disetujui Juli 2015
Dipublikasikan Agustus
2015

Keywords:

*Run Fast; He Who Can Fast
Games;*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peningkatan hasil belajar lari cepat melalui pendekatan permainan Siapa Cepat Dia Dapat. Adapun Subjek yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Sambiroto Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan pada semester dua tahun pelajaran 2013/2014. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran lari cepat maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata kondisi awal (72,39), rata-rata siklus 1 (75,26) dan rata-rata siklus 2 (77,94), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (5,5). Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lari cepat dapat dilihat dari nilai KKM (75) atau tuntas sebesar 41,94%, setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 18 dari 31 siswa (58,06%) dan pada siklus 2 yang memiliki nilai diatas KKM sebanyak 25 dari 31 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar (80,65%). Simpulan Pembelajaran Penjasorkes dengan modifikasi permainan lari cepat dapat diterima oleh siswa dan dapat diterapkan di siswa SD Negeri 02 sambiroto, Kecamatan kajen, kabupaten Pekalongan.

Abstract

The purpose of this study was to determine the improvement of learning outcomes quick run through approach permainan Quick Who He used Dapat. Adapun subject is class V Elementary School District 02 Sambiroto Kajen District of Pekalongan in the second semester of academic year 2013/2014. Instruments used in collecting data obtained from the test results shown student performance during the implementation of the test. Data analysis was done descriptively comparative aimed to compare the conditions before and after the learning corrective action is held. From the results of research conducted, an increase in student learning outcomes from initial conditions to cycle 1 and cycle 2, both of the progressive increase in the average value of learning to run faster or completeness value of learning outcomes. The average value kondidi early (72.39), the average cycle 1 (75.26) and the average cycle 2 (77.94), so that an increase from baseline to 2 cycles of (5.5). Increased ability to run fast motion on learning can be seen from the KKM (75) or completed at 41.94%, after the action on the first cycle of students who pass the value of learning as much as 18 of the 31 students (58.06%) and in cycle 2 has a value above KKM as many as 25 out of 31 students overall or completed by (80.65%). Conclusion Learning Penjasorkes with fast running game modifications can be accepted by the students and can be implemented in 02 primary school students sambiroto.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

Alamat korespondensi:

Desa Kutarejo, Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan
E-mail: larofiq_1@yahoo.com

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara baik dan benar memiliki dampak positif dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Karena kegiatan olahraga selain memberi manfaat kesehatan fisik juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan sosialisasi siswa di berbagai bidang, salah satunya adalah dengan cabang olahraga Atletik.

SD Negeri 02 Sambiroto merupakan salah satu dari sekian banyak SD yang ada di Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan. Melihat prestasi sekolah ini dari bidang akademik maupun olahraga sangatlah baik akan tetapi beberapa tahun ini mengalami kemunduran dibidang olahraga. Dari segi sarana dan prasarana olahraga SD Negeri 02 Sambiroto sudah cukup terpenuhi.

Berdasarkan pengamatan penulis pada SD Negeri 02 Sambiroto mengenai proses pembelajaran Penjasorkes ternyata ditemukan beberapa kasus diantaranya para siswa tidak serius dalam melakukan pembelajaran karena dinilai tidak penting, khususnya pada saat materi Atletik yaitu nomor lari cepat (sprint)

Dari 31 Siswa baru 41,95% siswa yang telah dapat melakukan lari cepat (sprint) dengan baik dan benar dan sisanya 58.05% siswa masih belum menguasai teknik lari cepat (sprint) dengan baik dan benar, dengan kata lain bahwa pembelajaran penjaskes selama ini mengalami kegagalan khususnya meteri lari cepat. Setelah di kaji lebih dalam dan diadakan wawancara oleh peneliti dengan para siswa yang mengalami kegagalan dalam proses pembelajaran ternyata diketahui bahwa model pembelajaran yang dilakukan kurang menarik bagi siswa, sehingga siswa menjadi jenuh dan kurang tertarik dengan pembelajaran yang itu – itu saja. Dan setelah di lihat memang benar bahwa proses pembelajaran yang dilakukan selama ini memang kurang menarik bagi siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Meningkatan Hasil Belajar Lari

cepat Melalui Permainan Siapa cepat dia dapat pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Sambiroto”.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Desain penelitian terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan/observasi, dan refleksi.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan mulai bulan Februari 2014 sampai selesai. Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan di SD Negeri 02 Sambiroto, Kecamatan kajen, Kabupaten pekalongan. Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri 02 Sambiroto tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 31 anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini terdapat tiga aspek yang diamati hasil dan perkembangannya, yaitu aspek afektif, kognitif, dan psikomotor

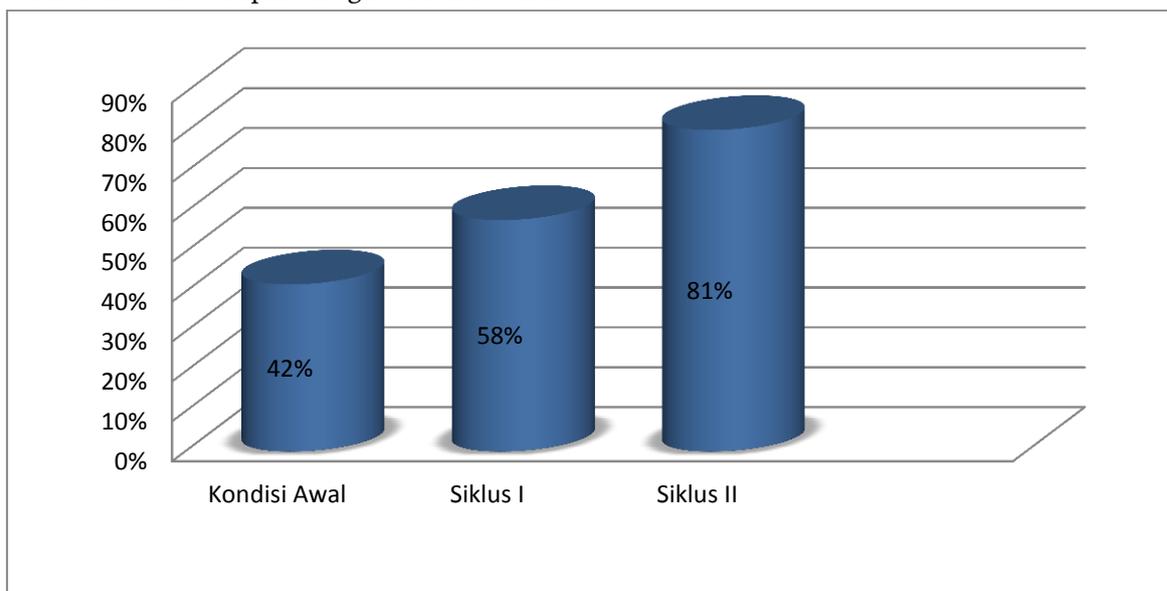
Dari hasil tindakan siklus I diperoleh 58% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan lari cepat dengan benar, sedangkan 42% siswa yang lainnya belum menguasai. Dalam melaksanakan siklus I menurut pengamatan peneliti dari proses pembelajaran yang dilakukan siswa sangat antusias mengikuti pembelajaran ini dilihat dari keaktifan siswa mengikuti pembelajaran karena dengan konsep permainan siswa menjadi berlomba – lomba untuk menunjukkan kemampuannya dalam melakukan permainan. Namun ada beberapa kendala yang dihadapi diantaranya kurangnya siswa memahami cara mereka bekerja sama dalam kelompok masing-masing ini menandakan kerjasama diantara siswa belum terjalin dengan baik, juga penyerapan materi siswa tentang start dan Finish yang belum mereka prektekan saat bermain. Menurut observer hambatan dan kendala yang ditemukan selama siklus I adalah pada saat start dan finish masih banyak siswa melakukannya belum benar, serta muncul hambatan dengan kerja kelompok yang terlalu banyak menyebabkan

para siswa sulit untuk bekerja sama secara maksimal. Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua

Dari hasil tindakan siklus II diperoleh 80,65% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan lari cepat dengan benar sedangkan 19,35% siswa yang lainnya belum menguasai. Pada tindakan siklus kedua mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari proses pembelajaran yang dilakukan siswa serta penekanan pada hambatan – hambatan yang terjadi di siklus I para siswa menjadi lebih antusias dan mempraktikkan apa yang telah diajarkan. data pada siklus I, siswa yang dapat melakukan lari cepat 18 siswa, setelah ada tindakan pada siklus II ada 25 siswa yang bisa melakukan Lari Cepat dengan benar. Pada

pembelajaran siklus kedua ini siswa yang sudah dapat melakukan lari cepat dengan benar sejumlah 25 dan yang belum bisa melakukan Lari Cepat dengan benar hanya tinggal 6 siswa, dari keenam siswa setelah diamati memang mereka mempunyai keterbatasan fisik yang kurang mendukung sehingga nilai yang mereka dapatkan belum tuntas. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilaksanakan selalu mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, itu ditandai adanya kenaikan kemampuan lari cepat siswa dari setiap pertemuan pembelajaran melalui pendekatan permainan siapa cepat dia dapat.

Berikut adalah grafik 1 prosentase peningkatan hasil belajar dari kondisi awal, siklus I dan siklus II.



Grafik 1. Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat dari kondisi awal, Siklus I ke Siklus II

SIMPULAN

Pembelajaran Penjasorkes dengan modifikasi permainan lari cepat dapat diterima oleh siswa dan dapat diterapkan di siswa SD Negeri 02 sambiroto, Kecamatan kajen, kabupaten Pekalongan. Permainan ini dapat mencakup semua aspek baik afektif, kognitif, dan psikomotor.

1. Hasil akhir pengamatan perilaku siswa (afektif) dengan pencapaian sebesar 93,8% yang masuk ke dalam kriteria sangat baik.
2. Hasil akhir pengamatan pemahaman siswa (kognitif) dengan pencapaian sebesar 100% yang masuk ke dalam kriteria sangat baik.
3. Hasil akhir pengamatan keterampilan siswa (psikomotor) dengan pencapaian sebesar 78,1% yang masuk ke dalam kriteria sangat baik.
4. Hasil belajar siswa yang memenuhi KKM sebanyak 25 siswa atau 81,65% dari jumlah keseluruhan siswa yang masuk kedalam kriteria sangat baik.

Dengan begitu, maka pembelajaran lari cepat melalui pendekatan permainan siapa cepat dia dapat sudah memenuhi tujuan penelitian yaitu meningkatkan hasil lari cepat siswa dan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pembelajaran lari cepat untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa SD Negeri 02 Sambiroto, Kecamatan kajen, Kabupaten pekalongan.

Dari hasil penelitian ini diharapkan guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai model pembelajaran dengan metode bermain agar siswa merasa tertarik pada olahraga yang sedang diajarkan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. 2003 Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta Rineka Cipta
- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Djamara .2008. Strategi Belajar Mengajar : Rineka Cipta
- Djumindar, Mochamad. (2004). Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: Grafindo Persada.
- <http://krisdaning217.blogspot.com/2012/03/pentingnya-pembelajaran-penjaskes-pada.html> (accessed 07/05/14)
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Atletik> (accessed 07/05/14)
- <http://materiatletiklari.blogspot.com/> (accessed 07/05/14)
- Lutan, Rusli dan Muhammad Arif Wibisono 2010. Mengajar pendidikan jasmani, pendekatan gerak di Sekolah Dasar, Jakarta DEPDIKNAS, DIRJEN, DIKDASMEN.
- M. Sujoto. 2008. Komponen kondisi fisik. Jakarta. Universitas terbuka.
- Ratna Wilis. 1989. Teori-Teori Belajar. Bandung: Erlangga. Suherman. (2003). Pengembangan Pembelajaran.
- Slameto. 1993. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana, 2002. Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Rosda
- Sugiyanto. 2008. Perkembangan dan Belajar Gerak Motorik. Universitas Terbuka
- Suharsimi Arikunto. (1993). Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suherman, Adang. 2000. Dasar – Dasar Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sumantri. 2008. Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT Mizan Publik
- Tim Bina Kerja Guru. (2004). Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 5. Jakarta: Erlangga.
- Yoyo bahagia dan Adang Suherman. 2000. prinsip – prinsip pengembangan dan modifikasi cabang olahraga. DEPDIKNAS-DEPDIKDASMEN.