



Meningkatkan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku

Improving 60 Meter Running Learning Outcomes Through Play Approach To V Grade Students Of SD Negeri 2 Masohi, Maluku District

Frans Siahaya ¹, Bahmid Hasbullah ²

^{1,2}Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia

Siahayafrans01@gmail.com ¹, bahmidhasbullah@gmail.com ²

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggurebevol3no2page63-71>

EDISI : 30 September 2022

VOL. : 3

NO. : 2

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pembelajaran hasil lari 60 meter melalui pendekatan bermain untuk kelas V siswa SD Negeri 2 Masohi. Data diperoleh melalui tindakan kelas Penelitian (CAR) dilaksanakan dalam tiga siklus, yaitu siklus I, II dan siklus III. Data setiap siklus diperoleh dari observasi dan tes kinerja berdasarkan indikator yang dinilai dalam rubrik penilaian. Terlebih lagi, semuanya skor yang diperoleh masing-masing siswa dibagi dengan skor maksimum dikalikan seratus persen (100%), akan diperoleh nilai masing-masing siswa. Nilai ini adalah hasil akhir yang diperoleh setiap siswa yang akan menentukan apakah siswa dinyatakan tuntas atau belum sehingga dapat dilanjutkan pada siklus II. Setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 diperoleh hasil belajar lari jarak 60 meter dengan pendekatan bermain sebesar 28,76%. Setelah diberikan tindakan secara siklus II dari 28,76% naik menjadi 67,87%, terjadi peningkatan pada siklus III dari 67,87% naik menjadi 78,38% terjadi peningkatan sebesar = 10,51%. Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam pelaksanaan penelitian yang telah dijelaskan di atas, (Pupuh dan M. Sobry Sutikno, 2007), menjelaskan bahwa belajar pada hakikatnya adalah "perubahan" yang terjadi dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas tertentu. Berdasarkan ini teorinya, dalam pelaksanaan tindakan atau pembelajaran dilakukan dalam 3 siklus yang ada merupakan perubahan yang terjadi pada setiap siklus baik pada sikap (afektif), pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lakon Pendekatan ini dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lari 60 meter kelas V SD Negeri 2 Masohi

Kata Kunci: Hasil Belajar, Mata Pelajaran PJOK, Pendekatan Bermain

Abstract

This study aims to determine whether there is an increase in the learning outcomes of running 60 meters through a playing approach for fifth grade students at SD Negeri 2 Masohi. The data obtained through classroom action research (CAR) was carried out in three cycles, namely cycles I, II and cycle III. Data for each cycle were obtained from observations and performance tests based on the indicators assessed in the assessment rubric. Furthermore, all scores obtained by each student, divided by the maximum score multiplied by one hundred percent (100%), will obtain the value of each student. This value is the final result obtained by each student which will determine whether the student is declared complete or not so that it can be continued in cycles II and III. After taking action in cycle I, the results of learning to run a distance of 60 meters with a playing approach were 28.76%. After being given action in cycle II, from 28.76% it rose to 67.87%, there was an increase of cycle III from 67.87% rose to 78.38% there was an increase of = 10.51%. Based on the results found in the implementation of the research described above, (Pupuh and M. Sobry Sutikno, 2007), explains that learning is essentially a "change" that occurs within a person after carrying out certain activities. Based on this theory, in the implementation of actions or learning carried out in 3 cycles, there are changes that occur in each cycle both in attitudes (affective), knowledge (cognitive) and skills (psychomotor). Thus it can be concluded that the play approach can be used to improve the learning outcomes of 60 meter running in class V SD Negeri 2 Masohi.

Keywords: Learning Outcomes, PJOK Subjects, Play Approach



ADDRESS:

Jl. Ir. M. Putuhena
Kampus Poka
Kecamatan Teluk Ambon
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079
085244499300



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut (Adang Suherman,2000:17.19) pengertian Pendidikan Jasmani dipandang dalam dua sudut pandang. Pandangan pertama sering disebut pandangan tradisional yaitu bahwa manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani (dikhotomi). Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja. Berdasarkan pandangan dikhotomi manusia ini secara empirik menimbulkan salah kaprah dalam merumuskan tujuan, program, pelaksanaan dan penilaian pendidikan. Kenyataan menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani ini cenderung hanya bertujuan untuk memperkuat badan, ketrampilan fisik atau kemampuan jasmaniah saja. Selain dari itu pandangan pendidikan jasmani seperti ini justru mengabaikan kepentingan jasmani itu sendiri. Pandangan yang kedua yaitu pandangan modern atau disebut juga pandangan holistik, menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpecah-pecah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu. Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya satu komponen saja. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita manusia. Seperti dalam pedoman BNSP (2006).

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan dimaksud. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan aspek jasmani saja tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran tubuh secara holistik kesehatan berpikir kritis, kestabilan emosional, kemampuan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, serta kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, serta meningkatkan ketrampilan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, uji diri/senam, aktifitas ritmik, dan pendidikan luar kelas sesuai dengan karakteristik siswa kelas V SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku Tengah kebanyakan dari mereka yang cenderung suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan Pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek pengembangan manusia baik afektif, kognitif dan psikomotor.

Atletik merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Olahraga ini bergantung pada kelincahan dan kekuatan otot, yang merupakan kunci setiap gerak olahraga lainnya, dengan pembelajaran atletik berarti mempersiapkan dasar dari setiap olahraga untuk proses cabang-cabang olahraga selanjutnya. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat, lempar.

Atletik merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga ke tingkat yang lebih tinggi. Haryadi (dalam Samudra, G. B., 2014) menyatakan bahwa;

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari.

Purnomo dan Depan (2017: 1) menyatakan bahwa atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan humoris, yaitu, jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik adalah sebuah cabang olahraga yang diperlombakan terdiri dari nomor jalan, lari, lempar dan lompat (Isnanto, 2019: 5). Jika dilihat dari segi arti atau istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum* yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan". Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan pada ajang-ajang bergengsi seperti PORDA, POPDA, PON, SEA Games, ASEAN Games, bahkan di Olimpiade. Eddy Purnomo dan Depan (2017: 2) menyatakan bahwa Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan dapat dirinci sebagai berikut : 1. Nomor jalan dan lari a. jalan cepat yang diperlombakan untuk putri adalah 10 km dan 20 km, dan putra 20 km dan 50 km. b. lari, b.l ditinjau dari jarak yang ditempuh dapat dibedakan: b.l.1 Lari jarak pendek (sprint) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m. b.l.2 Lari jarak menengah (middle distance) adalah 800 m dan 1500 m. b.l.3 Lari jarak jauh (long distance) adalah 3000 m dan sampai dengan 42.195 km (marathon). Agar permainan atletik itu berhasil dengan baik, maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan atletik menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan dapat dilakukan oleh semua orang dalam kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar. Di samping itu aktivitas atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dasar manusia itu sendiri. Kemampuan yang dapat meningkat seperti : daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan sebagainya.

Dewasa ini cabang olahraga atletik merupakan aktivitas jasmani atau fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti jalan, lari, lompat dan melempar. Selain itu cabang olahraga atletik juga merupakan cabang olahraga yang penting karena didalamnya mengandung nilai-nilai pendidikan dan mengembangkan serta meningkatkan prestasi yang optimal cabang-cabang olahraga lain. Pengajaran atletik di sekolah tidak hanya menjelaskan aktivitas jasmani saja melainkan dituntut untuk mengetahui perkembangan olahraga atletik ini, baik itu abad peradaban Yunani, atlet pada masa Romawi, demikian juga perkembangan olahraga ini hingga menyebar ke penjuru dunia termasuk Indonesia.

Atletik terbagi menjadi beberapa nomor atletik seperti nomor lari (jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang), nomor lompat, nomor lempar, nomor jalan, dan nomor campuran (Priardi, 2013). Dalam Lari jarak 60 meter yang harus dikuasai adalah bagaimana cara berlari dengan cepat dalam waktu sesingkat mungkin bukan menahan kecepatan tapi mengeluarkan kemampuan berlari kecepatan tinggi sampai *finish*. Seorang pelari harus melakukan lari semaksimal mungkin dengan waktu yang singkat.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang telah peneliti lakukan di siswa kelas V SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku Tengah, pelaksanaan pembelajaran PJOK pada umumnya masih berpusat pada guru yang cenderung membuat siswa pasif dalam belajar. Pelaksanaan pembelajaran yang selama ini dilaksanakan memungkinkan penunggalan media pembelajaran karena guru PJOK hanya sebagai sumber belajar utama. Guru PJOK selalu dianggap oleh siswa sebagai orang yang selalu benar dalam berpendapat dan siswa hanya bisa menjadi curahan pendapatnya. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru PJOK di SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku Tengah masih bersifat konvensional. Penggunaan metode ini menyebabkan penguasaan materi yang diajarkan kurang oleh guru kurang maksimal dan siswa juga belum bisa berfikir kritis dan kreatif.

Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, demikian pula dengan hasil belajar lari 60 meter. Salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan atau mempraktekkan materi yang diajarkan dipengaruhi oleh metode atau gaya mengajar. Metode mengajar yang sesuai dengan materi dalam pelaksanaan pembelajaran akan membantu anak untuk menguasai materi yang diajarkan

sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Di SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku Tengah, Hasil dari pengamatan lanjutan yang dilakukan penulis, ditemukannya sebagian besar siswa tidak tertarik serta tidak aktif dalam proses pembelajaran yang berdampak kepada hasil belajar siswa kurang memuaskan, dimana terdapat 11 orang siswa yang tidak mencapai KKM yang ditetapkan. Hal itu terjadi dikarenakan dalam proses pembelajaran tidak terlaksana dengan baik.

Selain itu menurut peneliti sarana dan prasarana untuk pembelajaran atletik seperti lapangan untuk praktek atletik juga tidak memadai sehingga siswa malas dan kurang tertarik dalam pembelajaran tersebut. Dalam meningkatkan motivasi kepada siswa tidak cukup dengan dorongan semangat tetapi juga peningkatan kapasitas guru dalam mengajar dan menerapkan suatu pendekatan bermain dalam atletik tersebut pada pembelajaran atletik kusus nomor lari terdapat banyak variasi sebagai pendekatan yang bias digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa agar tertarik dengan pembelajaran atletikkusus nomor lari. Dalam buku pedoman mengajar olahraga pendidikan, salah satu pendekatan yang biasa digunakan dalam mengikuti pembelajaran atletik adalah pendekatan bermain dalam atletik untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak 60 meter.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini. Tentu saja, pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa. Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba dan lain sebagainya. Namun tidak jarang, atletik menjadi pelajaran yang membosankan. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan. Guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang menggembirakan (Yudha M. Saputra, 2001).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis melakukan penelitian meningkatkan hasil belajar lari jarak 60 meter melalui pendekatan bermainpada siswa kelas V SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku Tengah. Pada dasarnya semua model pembelajaran yang digunakan dalam mengajar adalah baik, ditangan seorang guru dapat menjadi model pembelajaran yang baik maupun ditangan guru yang lain. Jadi jelas bahwa guru sangat berperan dalam memilih dan menggunakan model pembelajaran yang baik karena guru merupakan kunci keberhasilan murid dalam setiap proses pembelajaran.

Menurut (Winataputra, 2008), belajar diartikan sebagai proses mendapatkan pengetahuan dengan membaca dan menggunakan pengalaman sebagai pengetahuan yang memandu perilaku pada masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan teori Konstruktivistik belajar yang lebih menekankan pada proses dibandingkan hasil. Belajar merupakan satu proses membangun atau membentuk makna, pengetahuan, konsep, dan gagasan serta pola pikir melalui pengalaman. Sedangkan (Budiningsih, 2008), menurut pandangan konstruktivistik, belajar merupakan suatu proses pembentukan pengetahuan. Pembentukan ini harus dilakukan oleh Si Pembelajar itu sendiri. Ia harus aktif melakukan kegiatan, aktif berpikir, menyusun konsep dan memberi makna tentang hal-hal yang sedang dipelajari.

Menurut (Mudjiono, 2009), belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar. Sedangkan menurut (Pupuh 2007), belajar pada hakikatnya adalah "perubahan" yang terjadi dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas tertentu. Sedangkan menurut (Djamarah Syaiful Bahri, 2006), belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan.

Menurut (Slameto, 2010), belajar merupakan satu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

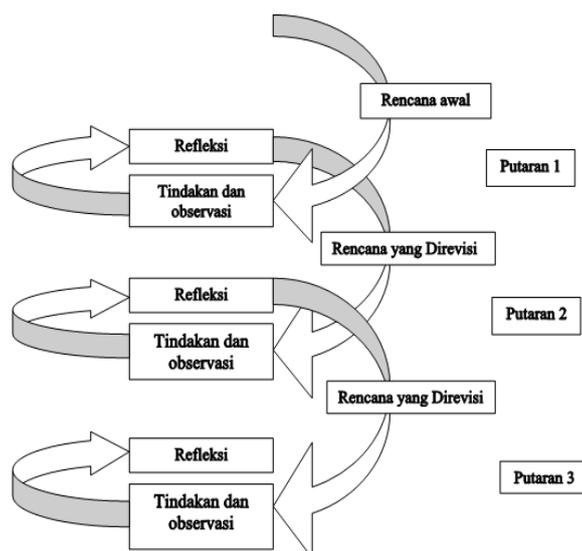
Selanjutnya (Mulyani, 2007), mengartikan belajar adalah suatu perubahan dalam diri individu sebagai hasil interaksi lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan dan menjadkannya lebih mampu melestarikan lingkungannya secara memadai. Sedangkan menurut Aunurrahman (2009) mengemukakan bahwa belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

(Sugihartono, 2007) mendefinisikan belajar secara lebih rinci, dimana belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). yang merupakan objek penelitian adalah meningkatkan hasil belajar lari jarak 60 meter melalui pendekatan bermain. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku Tengah. Waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini berlangsung selama 1 bulan yakni pada tanggal 29 oktober sampai 29 november tahun 2021.

Penelitian ini berbentuk siklus, karena penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). (Suharsimi, 2016), memberi kesimpulan PTK sebagai tindakan yang sengaja dilakukan di dalam kelas. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru dan dilakukan oleh siswa. Secara umum proses penelitian tindakan kelas mengenal adanya empat langkah penting yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observation*) dan refleksi (*reflection*). Keempat langkah tersebut merupakan komponen-komponen yang menyatu dalam suatu rangkaian terstruktur yang bersifat kontinu tak berujung yang disebut siklus serta melatarbelakangi Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Selanjutnya keempat langkah tersebut dapat dilihat dalam siklus PTK pada gambar 1, berikut ini.



Gambar 1.
Alur PTK Model Spiral Kemmis & Mc. Taggart
Sumber: (Triyono, 2013)

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Masohi Kabupaten Maluku Tengah yang berjumlah 30 orang siswa terdiri dari 18 putra dan 12 putri. Tes keterampilan lari sprint dan lembar observasi atau pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian (afektif, kognitif, psikomotor) yang tercantum pada RPP.

Adapun prosedur tindakan pada setiap siklus yakni sebagai berikut:

Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

- 1) Menyiapkan materi pembelajaran teknik dasar lari jarak 60 meter dengan pendekatan Bermain "Hitam dan Hijau"
- 2) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- 3) Menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan selama proses pembelajaran mengacu kepada permainan Hitam dan Hijau
- 4) Menyiapkan soal-soal tes dan tugas sesuai dengan materi teknik dasar lari jarak 60 meter
- 5) Menyiapkan lembar observasi guru dan siswa untuk mencatat hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan Tindakan

Fokus pembelajaran pada siklus I tentang lari jarak 60 meter yang akan dilaksanakan dalam 3 jam pelajaran (1 kali pertemuan).

c. Pengamatan

Proses pengamatan dilakukan secara bersamaan selama proses pembelajaran berlangsung di lapangan. Pelaksanaan pengamatan dilakukan oleh peneliti dibantu oleh pengamat (*observer*) dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan untuk mengetahui aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

d. Refleksi

Data hasil observasi dan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar lari jarak 60 meter, selanjutnya dilakukan analisis data sebagai data kajian untuk melakukan refleksi, sehingga dapat diketahui perkembangan yang diperoleh dari penerapan pendekatan bermain pada materi pembelajaran teknik dasar lari jarak 60 meter.

Untuk menentukan nilai akhir sebagai bentuk pembelajaran maka nilai akhir ditentukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah keseluruhan skor}} \times 100$$

Untuk menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif (Sudijono, 2001) dengan rumus yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Jumlah nilai dalam %

F = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor maksimal

Bagian ini menjelaskan mengenai temuan hasil penelitian (hasil analisis data) dan penjabaran dari data yang disajikan.

Data disajikan dalam bentuk tabel, diagram atau grafik serta diberikan penjabaran atau bahasan terkait data yang disajikan. Hasil memuat 35% dari keseluruhan isi artikel.

Tabel 1. Distribusi Hasil Belajar Siklus I

No	Nama Siswa	Afektif	Koognitif	Psikomotor	Jumlah	Keterangan	
						Tuntas	Tidak Tuntas
1	AR	85,5	75	75	78,5	✓	
2	ACT	80	75,5	75	77	✓	
3	BW	72	65	65	67,3		✓
4	CS	70,5	70	65	68,5		✓
5	DO	85	80	75	80,3	✓	
6	FS	64,5	50	55	56,4		✓
7	HK	70,5	70	65,5	67		✓
8	JLM	71,5	70,5	65	69		✓
9	WTH	85,5	80	80	82	✓	
10	BH	75	70	70	72		✓
11	WT	75	60	65	67		✓
12	RH	80	77	75	77,3	✓	
13	GL	75	65,5	65	68,5		✓
14	GM	65,5	60	75	67		✓
15	ARH	75	65	70,5	70,2		✓
16	HW	75	80	80	78,3	✓	
17	WL	70	65	75	70		✓
18	JHT	78,5	75,5	75,5	76,5	✓	
19	ZU	65	75	65	68,3		✓
20	TK	77	60	65	67,3		✓

21	AK	72	70	55	67		✓
22	LW	75,5	70	70	72		✓
23	RT	80	76	75	77	✓	
24	HW	75,5	60	65,5	67		✓
25	FR	70	65,5	60	65,2		✓
26	JK	80	76	75	77	✓	
27	HM	70	75	75	73,3		✓
28	WK	80,5	75	76	77,2	✓	
29	AL	85	80	80	82	✓	
30	FK	75	65,5	65	68,5		✓
Total					2.154	11	19
Skor Maksimum Siswa					100		
Skor Maksimum Kelas					3000		

Keterangan:

Jumlah siswa yang tuntas : 11 orang

Jumlah siswa yang belum tuntas : 19 orang

Adapun tujuan yang dicapai dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan peningkatan hasil belajar lari jarak 60 meter melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Masohi. Data yang diperoleh melalui penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan dalam tiga siklus yaitu siklus I, II dan siklus III

Data pada setiap siklus diperoleh dari hasil observasi (pengamatan) dan tes unjuk kerja berdasarkan indikator yang dinilai pada rubrik penilaian. Selanjutnya seluruh skor yang diperoleh setiap siswa, dibagi skor maksimal dikalikan seratus persen (100%), maka akan diperoleh nilai dari masing-masing siswa tersebut. Nilai tersebut merupakan hasil akhir yang diperoleh setiap siswa yang akan menentukan apakah siswa dinyatakan tuntas atau tidak sehingga dapat dilanjutkan pada siklus II dan III

Agar tercapai tujuan di atas, peneliti yang bertindak sebagai pengamat dengan melakukan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

1. Menyusun Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP) yaitu perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap siklus.
2. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.
3. Tes unjuk kerja, tes ini untuk mengukur kemampuan ketrampilan materi yang diajarkan kepada siswa.

Hasil Siklus I

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan (*planning*)

1. Peneliti melakukan analisis dalam silabus untuk mengetahui materi dan kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran lari jarak 60 meter.
2. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus 1.
3. Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran.
4. Menyusun instrumen tes keterampilan lari sprint dan lembar observasi atau pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian (afektif, koognitif, psikomotor) yang tercantum pada RPP.

b. Tahap Pelaksanaan (*action*)

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk siklus I dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 01 November 2021, pada siswa kelas V SD Negeri 2 Masohi dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengamat, adapun proses pembelajaran mengacu pada RPP dan lembar observasi yang telah dipersiapkan.

c. Tahap Observasi

Pengamatan dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator saat proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi selama proses pembelajaran berlangsung dengan memperhatikan tiga ranah penilaian, yaitu afektif, koognitif dan psikomotor. Pada akhir proses pembelajaran siswa diberi tes keterampilan gerak dasar lari jarak 60 meter dari persiapan sikap awal

sampai sikap akhir dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah seperti pada tabel 1

Pendekatan bermain yang dilakukan untuk lari jarak 60 meter diperoleh nilai hasil belajar yakni, siswa yang sudah tuntas belajar pada siklus I berjumlah 11 orang atau 28,76% sedangkan siswa yang belum tuntas belajar 19 orang atau sebesar 71,24 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa merasa belum memahami apa yang dimaksudkan dan diajarkan guru dengan menerapkan proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain dalam lari jarak pendek 60 meter.

d. Tahap Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama pembelajaran lari jarak 60 meter berjalan cukup baik. Guru sudah menyampaikan materi dan memberi contoh namun beberapa siswa masih kesulitan dalam melakukan bermain melakukan lari jarak 60 meter.
2. Siswa masih sulit diatur di awal kegiatan. Konsentrasi siswa terkadang tidak fokus, masih terdapat siswa yang tidak memperhatikan perintah atau petunjuk-petunjuk dalam melakukan gerak lari jarak 60 meter. Ada beberapa siswa yang melakukan pembelajaran sesukanya sendiri, tidak sesuai dengan contoh yang diberikan oleh guru penjas.
3. Pelaksanaan pembelajaran karena belum sepenuhnya perhatian siswa tertuju pada pembelajaran dan siswa kurang begitu antusias selama proses belajar mengajar berlangsung.

e. Revisi Rancangan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat banyak kekurangan-kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

1. Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas menyampaikan tujuan dan materi pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan pembelajaran yang dilakukan.
2. Guru perlu memperhatikan waktu pembelajaran secara baik dan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.

Guru harus semangat dan terampil dalam memotivasi siswa sehingga siswa lebih senang atau antusias dalam mengikuti proses belajar mengajar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan selama dua siklus dapat disimpulkan sebagai berikut: Pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil lari sprint 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 2 Masohi. Hasil belajar siswa terlihat pada hasil tes kemampuan siswa selama 3 siklus, yaitu siklus I 65,5 %, siklus II 68,46 %, dan siklus III 75,23%. ada peningkatan sebesar 2,96 % pada siklus II dan 6,77% pada siklus III. Penggunaan pendekatan bermain yang dilakukan guru dari siklus I sampai siklus III mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan keberhasilan guru dalam mengelola pembelajaran.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka saran penelitian sebagai berikut: Guru penjas perlu memperhatikan langkah-langkah pembelajaran pada setiap pendekatan pembelajaran yang diterapkan dalam proses Pembelajaran lari jarak 60 meter. Siswa perlu mengkaji berbagai permasalahan siswa terutama pada keterampilan gerak dasar lari jarak 60 meter dengan pendekatan bermain. Guru perlu meningkatkan fasilitas pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah pendekatan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiningsih, C. A. (2008). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Djamarah Syaiful Bahri. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. PT Rineka Cipta.
- Mudjiono, D. D. (2009). *Belajar Dan Pembelajaran*. PT. Rineka Cipta.
- Mulyani. (2007). *Faktor situasi respon kontekstual*. Rineka Cipta.
- Priardi, T. A. (2013). *Model Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Permainan Terminal Teaching Pada siswa Kelas III SDN 3 Bulungkulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus Tahun 2012*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Pupuh dan M. Sobry Sutikno. (2007). *Strategi Belajar Mengajar*. Refika Aditama.
- Samudra, G. B., I. W. S. dan K. S. (2014). Permasalahan-Permasalahan yang Dihadapi Siswa SMA di Kota Singaraja dalam Mempelajari Fisika. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Dasar*.

- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi Pendidikan*. UNY Pers.
- Suharsimi, A. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Rineka Cipta.
- Triyono. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Ombak.
- Winataputra, U. S. dkk. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.