

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 1 KOTA BANJARBARU

Endang Pratiwi¹
Amaliah Barikah²
Helen Purnama Sari³

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin
pratiwiendang@uniska-bjm-ac-id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan bermain dengan menggunakan alat yang sederhana dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran para pendidik tentang penggunaan pendekatan yang sesuai dalam kegiatan proses belajar mengajar, sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil pembelajaran. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dan dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah kelas VII A SMP Negeri 1 Kota Banjarbaru yang berjumlah 34 orang. Data dikumpulkan dari hasil observasi dan hasil tes belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa, terbukti pada siklus satu yang tuntas belajar mencapai 22 siswa atau 64,71% dengan nilai rata-rata 75,26. Pada siklus dua mencapai 29 siswa atau 85,29 % dengan nilai rata-rata 77,04. Selain itu, dengan metode bermain dapat meningkatkan keaktifan siswa pada pembelajaran lari cepat. Disimpulkan bahwa pendekatan bermain dengan menggunakan alat yang sederhana efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Kota Banjarbaru Kepada rekan-rekan seprofesi untuk dapat menerapkan hasil penelitian ini secara berkesinambungan dan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan agar dapat menerapkan pendekatan permainan ini sebagai alternative dalam proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah.

Kata Kunci : Hasil Belajar Lari Cepat ; Bermain

ABSTRACT

This research aims to find out whether the approach of playing the simple by using the tool can improve the learning results of Sprint. The benefits of this research is to provide an overview about the use of educators the appropriate approach in teaching and learning activities, so as to improve the quality of learning outcomes. Types of research used in this research is the research actions and implemented two cycles, each cycle begins with planning, action, observation, and reflection. The subject of this research is the Class VII A SMP Negeri 1 Banjarbaru City totalling 34 people. Data collected from observations and test results to learn. The result of this research shows that an increase in student learning outcomes, as evidenced in cycle one that completely studied 22 students or 64,71% with an average score of 75,26. On a two-cycle reach 29 students or 85,29% with the average value of 77,04. In addition, with the method of play can enhance students ' learning activeness spirt. Thus it can be concluded that the approach of playing the simple by using the tool effectively to improve the learning outcomes of students in learning run fast on a grade VII A SMP Negeri 1 Banjarbaru City. To colleagues to apply to establishing the research results on an ongoing basis and to the teacher of physical education and health in order to apply the approach of this game as an alternative in the learning process in an effort to enhance student learning outcomes in schools.

Keywords : I Learning Results; Sprint; Play.

PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam suatu pembelajaran ditentukan oleh beberapa faktor antara lain siswa, guru, pendekatan pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan dan suasana pembelajaran maka guru dituntut untuk melakukan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa khususnya siswa kelas VII SMP. Pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama salah satu materi yang diajarkan adalah materi lari cepat. Pada umumnya pembelajaran lari cepat di sekolah menengah pertama yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani menggunakan cara yang monoton, yaitu menggunakan pendekatan standar seperti guru menjelaskan secara singkat tentang lari cepat, memperagakan lalu menyuruh peserta didik melakukan berkali-kali tanpa kreativitas untuk membuat pembelajaran menjadi lebih menarik sehingga sasaran dari pembelajaran tersebut tidak tercapai. Kejadian di atas inilah yang menyebabkan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lari cepat menjadi kurang efektif dan hasil pembelajarannya tidak optimal. Dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan untuk mata pelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 Kota Banjarbaru adalah 75. Berdasarkan data yang diperoleh pada kelas VII A terdapat 34 dari 20 siswa belum mencapai KKM sehingga guru harus melakukan remedial untuk menuntaskan standar nilai tersebut. Belum tuntasnya nilai KKM ini terjadi bukan hanya pada saat tahun ini saja melainkan pada beberapa tahun ajaran yang lalu. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada proses pembelajaran lari cepat pada kelas VII A di SMP Negeri 1 kota Banjarbaru bahwa terdapat, sarana prasarana yang kurang memadai, banyak siswa yang merasa bosan (siswa ingin segera selesai untuk jam pendidikan jasmani), bergurau sendiri (siswa bermain dengan temanya sendiri), penyampaian materi terkesan biasa dan tidak ada kreatifitas untuk mengemas pendekatan pembelajaran yang lebih menarik sehingga mengakibatkan hasil pembelajaran pada lari cepat tidak mencapai tujuan yang diinginkan sesuai dengan materi yang ada.

Dengan terjadinya hal tersebut tujuan pendidikan jasmani tidak akan terlaksana dan pembelajaran lari cepat di sekolah menengah pertama sangat perlu untuk ditingkatkan. Guru harus segera memperbaiki proses pembelajaran tersebut, mengingat apabila tidak segera diperbaiki, tujuan pembelajaran yang diharapkan di awal pembelajaran tidak akan tercapai. Belum maksimalnya cara pembelajaran atletik di sekolah akan berdampak pada rendahnya hasil belajar lari cepat di sekolah dengan jumlah peserta didik yang cukup banyak tidak tuntas. Selain itu, banyak juga faktor yang mempengaruhi rendahnya keaktifan pembelajaran siswa antara lain kurang efektifnya guru Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dalam menyusun dan mengembangkan suatu media pembelajaran juga pendekatan pembelajaran. Banyak pendekatan yang dapat digunakan oleh guru dalam penyampaian mata pelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah pendekatan bermain. Pendekatan bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan sukarela, dimana anak berada dalam dunai yang tidak nyata atau sesungguhnya.

Bermain mempunyai sifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Dalam pendekatan pembelajaran bermain ini harus ada yang menang atau kalah. Karena dunia anak lebih peka terhadap permainan dari pada serius, dan mereka juga akan tertantang untuk berkompetisi. Di dalam pelajaran banyak disajikan variasi-variasi agar siswa tidak mudah bosan atau jenuh sebab siswa kerap kali mudah bosan dalam melaksanakan kegiatan. Salah satunya dengan menggunakan pendekatan bermain.

Sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama yang tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain, maka pembelajaran lari cepat di Sekolah Menengah Pertama juga tidak bisa dipisahkan dari aktivitas bermain dan disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama memiliki karakteristik cepat bosan, oleh karena itu, aktivitas bermain membuat siswa keluar dari rutinitas kelas dan dapat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang. Selain itu permainan dapat memberikan siswa peluang agar lebih mengenal materi dalam suatu hubungan yang baik untuk jenis pelajaran yang membosankan. Dengan jenis permainan ini siswa akan lebih mudah berkompetisi atau berlomba untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Salah satu teori belajar menegaskan bahwa sesulit apapun materi pelajaran apabila dipelajari dalam suasana yang menyenangkan, maka pelajaran tersebut akan mudah dipahami. Berdasarkan beberapa uraian pendekatan bermain yang telah diungkapkan di atas, maka peneliti memberikan pendekatan bermain dengan menggunakan beberapa jenis permainan dalam proses pembelajaran sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat yang lebih efektif dan baik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (Action Research). Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada sekelompok subjek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau akibat tindakannya, untuk kemudian

Dipublikasikan Oleh :

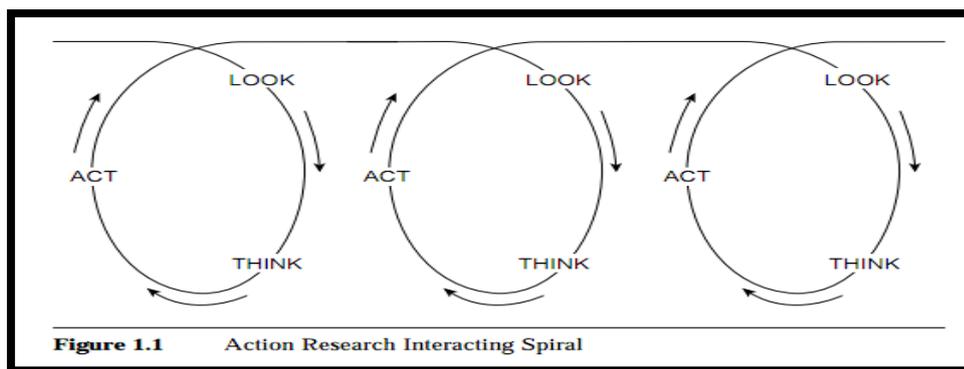
UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

diberikan tindakan lanjutan yang bersifat menyempurnakan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik. Kemudian dilanjutkan dengan kajian tindakan melalui beberapa siklus.

Bentuk penelitian tindakan dipilih atas dasar pemikiran bahwa guru SMP adalah pelaksana pendidikan yang mampu mengidentifikasi permasalahan pembelajaran namun memiliki keterbatasan kemampuan dalam menyelesaikan masalah khususnya berkaitan dengan pembelajaran atletik. Untuk itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian tindakan yang bekerjasama dengan guru pelaksana, guru kolaborasi, dan guru mata pelajaran lain untuk meningkatkan hasil belajar atletik. Obyek penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain pada pembelajaran atletik lari cepat.

Desain penelitian yang digunakan adalah model dari Kemmis dan Mc. Taggart berupa satu siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya yaitu : (1) Perencanaan (plan), (2) Tindakan (action), (3) Pengamatan (observe), (4) Refleksi (reflect), dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan.



Gambar 1.6. Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Tanggart.

Teknik analisis data dalam penelitian ini, mencakup teknik analisis data kualitatif dan data kuantitatif. Analisis data kualitatif memperhatikan pemilihan data (reduksi data) yang relevan dengan tujuan perbaikan pembelajaran, mendeskripsikan data hasil observasi, dan penarikan kesimpulan mengenai penggunaan pendekatan pembelajaran bermain.

Data kuantitatif berupa angka-angka sederhana, yaitu mencakup nilai tes hasil belajar lari cepat, distribusi frekuensi, persentase, dan skor hasil observasi kegiatan aktivitas guru dan siswa. Data kuantitatif dapat dianalisis secara deskriptif, antara lain dengan cara menghitung jumlah siswa yang tuntas dan belum tuntas, menghitung rata-rata (rerata) nilai siswa, menghitung persentase nilai, menghitung persentase pencapaian skor terhadap observasi aktivitas guru dan siswa, serta membuat grafik.

Data yang terkumpul pada setiap siklus yang terdiri atas data observasi aktivitas guru dan siswa, maupun yang mencakup catatan lapangan, catatan hasil dokumentasi, dan data penelitian berupa lembar penilaian kemampuan siswa tentang konsep gerakan lari cepat yang diperoleh dari setiap siklus, dianalisis untuk membandingkan hasilnya pada setiap siklus, agar diketahui ada tidaknya peningkatan pada setiap siklus..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan kolaborator diantaranya menggunakan camera. Hasil pengamatan catatan lapangan tentang penerapan pendekatan bermain yaitu: lomba start, hitam dan hijau, menapaki lingkaran, ayunan tongkat, kejar mengejar dan memindahkan bola kecil bahwa dengan pendekatan bermain, pelajaran atletik yang tadinya membosankan berubah menjadi menyenangkan tidak ada yang meninggalkan kelas, tidak ada siswa yang melamun, tidak ada siswa yang bermain sendiri karena dengan pendekatan bermain ini anak-anak merasa senang, gembira, tanpa beban adanya kompetisi, siswa tampaknya sudah banyak perubahan dan kemajuan dimana siswa telah mengaplikasikan bentuk permainan dalam test lari cepat banyak kemajuan yang telah dialami siswa dan dalam permainan itu tanpa disadari anak dilatih bereaksi, lari dengan kecepatan tinggi, kerjasama dan disiplin, namun masih ada siswa yang belum mentaati peraturan yang disepakati bersama tapi hanya sedikit.

Sementara data kuantitatif yang diperoleh pada siklus I bahwa siswa yang tuntas sekitar 64,71% sekitar 22 orang siswa sementara yang belum tuntas ada sekitar 35,29% dan 12 orang siswa pada siklus pertama ini belum dikatakan berhasil karena jumlah siswa yang tuntas tidak mencapai 80% dari keseluruhannya maka,

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

dilanjut ke siklus ke dua dimana telah diberi tindakan dengan hasil siswa yang tuntas sekitar 85,29% sebanyak 29 orang siswa dan sekitar 14,71% siswa yang tidak tuntas sebanyak 5 orang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.1 Distribusi Hasil Belajar Lari Cepat Siklus I

No	Nilai	F	%	S X F
1	51-60	5	14,8	255
2	61-70	4	11,8	244
3	71-80	11	32,3	781

PENUTUP

Kesimpulan

1. Pembelajaran dengan penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari cepat pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Kota Banjarbaru mempunyai peningkatan hasil belajar yang signifikan yaitu persentase ketuntasan hasil belajar lari cepat pada siklus I adalah 64,71% dan untuk siklus II sebesar 85,29% yang artinya dengan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat.

2. Penerapan pendekatan bermain ternyata efektif dalam proses pembelajaran lari cepat yang dikemas dalam bentuk permainan. Selain itu, dapat bermanfaat dan menimbulkan suasana pembelajaran yang lebih baik, karena siswa merasa senang dan gembira dalam menerima dan mengikuti pembelajaran lari cepat,

Saran

1. Memberikan penerapan pendekatan bermain sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan hasil belajar, yang secara langsung dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes

2. Materi ajar lari cepat pada khususnya lebih memperdalam dan memperluas kajian pada pembelajaran lari cepat khususnya dan pembelajaran penjasorkes pada umumnya tentunya sesuai dengan penerapan pendekatan bermain, khususnya di kelas VII SMP.

REFERENSI

- T. Stringer, Ernest (Ernie). (2007.) *Action Research*. California: SAGE Publications,
- Anwarudin, Sahadi. (2011) *Latihan Dasar Atletik*. Jakarta Timur: PT. Wadah Ilmu,.
- Djumidar A. Widya, Mochamad. (2004.) *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Furqon, H M. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2006.
- Hosnan, M. (2014.) *Pendekatan Santifik dan Konstektual Dalam pembelajaran abad 21*. Jakarta: Ghalia Indonesia,
- Suherman, Adang, Yudha M. Saputra, dan Yudha Hendrayana. (2006.) *Pembelajaran Atletik pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Cendika,
- Sukardi, M. (2012.) *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan*. Yogyakarta: Bumi Aksara,
- IAAF level 1. (2001). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar*. Development Programme.
- Saputra, Yudha M. (2008.) *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta: DEPDIKNAS, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah dan Direktorat Jendral Olahraga,
- Suherman, Adang, Yudha M. Saputra, dan Yudha Hendrayana. (2006.) *Pembelajaran Atletik pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Cendika,
- Sukardi, M. (2012.) *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan*. Yogyakarta: Bumi Aksara,
- Syaodih Sukmadinata, Nana. (2010.) *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,
- Syarifudin, Aip. (1992.) *Atletik*. Jakarta: DEPDIKBUD, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan,
- Endang Pratiwi, (2016) *Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain (SD Kelas V) Rawamangun, Tesis*, Jakarta; Universitas Negeri Jakarta.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin