

UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK MELALUI MODEL BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI NO. 85/I SUMBER REJO TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Oleh:
Fauzia
SDN No.85/I Sumber Rejo

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek melalui model bermain pada siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 27 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan wawancara. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif komparatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui model bermain dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa dari Pra Tindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada Pra Tindakan belum menggunakan model bermain sehingga minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui model bermain meningkatkan minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa Kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo.

Kata Kunci: Model Bermain, Keterampilan Lari Jarak Pendek

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas dalam mencetak Sumber Daya Manusia (SDM) bagi pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan ilmu pengetahuan mengakibatkan perubahan dan pertumbuhan ke arah yang lebih kompleks. Hal ini menimbulkan masalah-masalah sosial dan tuntutan-tuntutan yang tidak bisa diramalkan sebelumnya, sehingga pendidikan selalu menghadapi masalah karena adanya kesenjangan antara yang diharapkan dengan hasil yang dapat dicapai dari proses pendidikan (Syah M, 2014: 39).

Berdasarkan pada penjelasan Pasal 15 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia, Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Mempunyai tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta

mengushakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang diatur oleh undang-undang. Sistem Pendidikan Nasional merupakan keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional yaitu tercapainya mutu pendidikan.

Upaya peningkatan mutu pendidikan telah dilakukan, baik melalui pengembangan mutu pengajar, penyelenggaraan pendidikan serta pembangunan berbagai fasilitas penunjang proses pendidikan. Upaya-upaya tersebut ternyata belum menghasilkan perubahan secara nyata (Lilia Sari: 2007). Oleh karena itu masih perlu upaya dilakukannya pengembangan model pembelajaran dalam berbagai aspek.

Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan (PJOK) harus dapat memberikan pengalaman belajar secara sadar melalui aktivitas jasmani, dimana siswa dapat mengembangkan konsep, ketrampilan dan sikap yang perlu untuk kehidupan yang sehat dan produktif (Dongherty dan Bonano, 2009). Jika program PJOK merupakan bagian integral dari kurikulum Pendidikan secara keseluruhan, maka harus dapat merangsang ketiga domain tujuan Pendidikan yaitu domain kognitif, domain afektif dan domain psikomotor (Benyamin S. Bloom, 2006).

Pendidikan Pendidikan Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan berperan juga dalam membangun karakter siswa. Kegiatan olah raga terutama sangat bagus dalam menyalurkan dan mengembangkan potensi siswa. Potensi siswa tersebut antara lain bakat, motivasi, kerjasama satu tim, kerja keras, rasa menghargai sebuah keberhasilan dan bagaimana menghadapi kekalahan. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK di sekolah dapat memberikan manfaat yang sifatnya menyeluruh baik fisik maupun mental pada siswa.

PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang ada di dalam kurikulum pada semua jenis dan jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pada pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani membentuk manusia seutuhnya, baik lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui perkembangan jasmani. Dari segi kesehatan pendidikan jasmani membentuk siswa agar mempunyai gaya hidup berolah raga, sehingga menjadi perilaku hidup sehat, sedangkan rehabilitasi, dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan sebagainya, hal ini dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui Pendidikan Jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri, kerjasama dan menghilangkan egoisme.

Pendidikan jasmani di sekolah meliputi pembelajaran permainan, atletik, senam, aktivitas luar sekolah dan budaya hidup sehat. Pembelajaran atletik seperti lari jarak pendek, siswa sangat antusias dan bersemangat dalam mengikutinya, hal ini merupakan modal utama yang sangat penting dalam pembelajaran, karena dengan antusias atau rasa senang tujuan

pembelajaran akan lebih mudah tercapai. Keadaan sebaliknya apabila siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai, karena ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktivitas.

Karena pentingnya pembelajaran atletik, maka sudah sepantasnya guru PJOK tidak menganaktirikan pembelajaran atletik, melainkan guru PJOK harus kreatif agar pembelajaran dapat menyenangkan bagi siswa. Selama ini pembelajaran yang paling diminati dan ditunggu-tunggu siswa adalah permainan, sebaliknya pembelajaran atletik siswa kurang antusias bahkan terkesan terpaksa dalam mengikuti pembelajaran. Lebih parah lagi selalu saja ada siswa yang izin tidak mengikuti pembelajaran dengan berbagai alasan yang seolah-olah dibuat-buat agar terhindar dari pembelajaran tersebut.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan dalam olah raga siswa yang salah satunya adalah kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam membuat media pembelajaran yang sederhana, dan kurangnya model-model pembelajaran, sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa.

Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti sebagai guru PJOK bertanya-tanya dan hal itu menjadi masalah yang belum terjawab. Mengapa pembelajaran permainan lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa dibandingkan pembelajaran atletik khususnya nomor lari jarak pendek? Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan model bermain yang diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap keterampilan lari jarak pendek, sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan kata lain tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan Pra Tindakan, diketahui bahwa, minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo masih sangat kurang.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui pengamatan diketahui bahwa keterampilan lari jarak pendek siswa hanya 48,15% atau 13 siswa dari seluruh siswa kelas V yang berjumlah 27 siswa. Kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020”. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo dikarenakan setiap pembelajaran atletik, khususnya nomor lari jarak pendek, siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran yang berorientasi pada teknik, hal itu menyebabkan siswa menjadi malas dan bosan dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah meningkatkan keterampilan lari jarak pendek melalui model bermain dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan lari jarak pendek melalui model bermain pada siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020.

LANDASAN TEORI

Tinjauan Pustaka

1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran lari jarak pendek adalah proses belajar mengajar lari jarak pendek agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang lari jarak pendek yang diajarkan.

Menurut Vina Sanjaya, (2010: 86) menyatakan bahwa, tujuan pembelajaran adalah kemampuan (kompetensi) atau keterampilan yang diharapkan dapat dimiliki setelah mereka melakukan proses pembelajaran tertentu. Hal ini seperti dikemukakan Dick dan Carey (1990) *The instructional goal is statements that describes what it is that student will be able to do after they have completed*. Dalam kurikulum berorientasi pencapaian kompetensi, tujuan pembelajaran itu juga bisa diistilahkan dengan indikator hasil belajar. Artinya, apa hasil yang diperoleh siswa setelah mereka mengikuti proses pembelajaran.

Metode adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini metode pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Fontana yang dikutip Udin S. Winataputra (2004: 2) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktivitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktivitas. Perubahan sebagai hasil belajar biasanya merupakan peningkatan ke arah yang lebih baik.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S. Winataputra (2004: 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lingren dikutip oleh Udin S. Winataputra (2004: 52), bahwa dilingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu: (1) Siswa, sebab tanpa siswa tidak terjadi proses belajar; (2) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh siswa pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh siswa untuk mempelajarinya; (3) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan kecerdasan emosi. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang aktif dan afektif dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa.

3. Hakikat Atletik

Jalan, lari jarak pendek, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar atletik yang sangat penting sebagai sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

4. Hakekat Lari Jarak Pendek

Menurut Suparno dan Suwandi (2008:28) “Lari jarak pendek/lari cepat adalah semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh”. Sedangkan menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 32) bahwa:

“Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot otot yang di robah menjadi gerakan halus lancar dan efisien”.

Berdasarkan urian di atas dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek/lari cepat adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 m dengan mengutamakan kecepatan penuh dengan kecepatan maksimal.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 33) lari jarak pendek bila dilihat dari beberapa-tahap, yaitu: (a) tahap reaksi dan dorongan (reaction dan drive), (b) tahap percepatan (acceleration), (c) tahap transisi/perubahan (transition), (d) tahap kecepatan maksimum (speed maximum), (e) tahap pemeliharaan kecepatan (maintenance speed), (f) finish.

5. Hakekat Bermain

Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi anak-anak. Apalagi bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan ketrampilan gerak anak. Melalui bermain anak juga akan mendapatkan pengalaman belajar yang sangat berharga. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkap perasaannya sesama teman menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain bagi anak, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai bagaimana kegiatan bermain untuk mengembangkan ketrampilan gerak dasar pada anak, termasuk di dalamnya keterampilan gerak dasar sikap lari jarak pendek, agar bermain memberikan sumbangan yang positif bagi peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, maka guru dituntut dapat merancang kegiatan bermain yang menarik, menyenangkan dan mengandung unsur-unsur peningkatan gerak yang menunjang keterampilan gerak dasar lari jarak pendek. Melalui metode bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ditemui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motifasi siswa untuk melaksanakan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut, “Melalui Model Bermain Keterampilan Lari Jarak Pendek pada Siswa Kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020 dapat ditingkatkan”

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas tentang lari jarak pendek dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020. Sekolah Dasar Negeri No. 85/I Sumber Rejo beralamat di Jalan Jambi Muara Tembesi, Kampung Baru Km 5, Kecamatan Muara Tembesi, Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi.

Untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan penelitian, sarana dan prasarannya cukup tersedia dengan lengkap. Halaman sekolah sangat luas, sehingga sangat mendukung pembelajaran PJOK. Sebagai sumber data pendukung, perpustakaan telah menyediakan berbagai buku. Sarana olah raga seperti peralatan olah raga, kit atletik, dan lain-lain tersedia cukup lengkap. Lapangan olah raga juga sangat memadai untuk pelaksanaan penelitian tentang lari jarak pendek.

Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan penelitian adalah 3 (tiga) bulan. Pelaksanaan penelitian ini mulai dari bulan Januari sampai dengan Maret 2020. Kegiatan penelitian meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Kegiatan persiapan meliputi observasi,

identifikasi masalah, penentuan tindakan, pengajuan ijin penelitian. Kegiatan pelaksanaan meliputi pengumpulan data penelitian.

Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 27 siswa.

Siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo mayoritas berasal dari keluarga petani, oleh karena itu sebagian waktunya di rumah digunakan untuk membantu orang tua, sehingga mereka jarang melakukan latihan olah raga selama di rumah. Apalagi yang berhubungan dengan lari jarak pendek. Kegiatan olah raga yang sering dilakukan di rumah adalah permainan, seperti lari dan sepak bola.

Data dan Sumber Data

Data dan sumber data penelitian ini meliputi jenis dan sumber data. Jenis data yang digunakan meliputi data apa saja yang menjadi fokus penelitian, sedangkan sumber data adalah meliputi dari mana saja data tersebut diperoleh. Jenis data penelitian ini meliputi keterampilan lari jarak pendek siswa.

Sumber data penelitian diambil dari siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020, kebiasaan siswa dalam berlatih lari jarak pendek, dan dokumen berupa buku-buku sumber yang di antaranya buku mata pelajaran pendidikan jasmani kelas V Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas ini meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan prosedur kegiatan sebagai berikut: perencanaan (*planning*), melaksanakan tindakan (*action*), observasi (*observation*), refleksi (*reflection*).

Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpul Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian PTK ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan Siklus II.

Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran lari jarak pendek. Indikator yang dilakukan dalam pembelajaran lari jarak pendek melakukan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat, mengkombinasikan gerak lari dengan beberapa metode bermain dan melakukan lari jarak pendek dengan teknik bersedia, teknik siap, teknik yak, teknik berlari, dan teknik finish. Minimal 85% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=70). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja lari jarak pendek siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lari jarak pendek dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan dalam lari jarak pendek. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olah raga yang dimodifikasi dan atau olah raga tradisional pada materi pembelajaran lari jarak pendek, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran PJOK yang telah dilaksanakan. Kompetensi dasar pada materi lari jarak pendek khususnya kelas V Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran PJOK, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya.

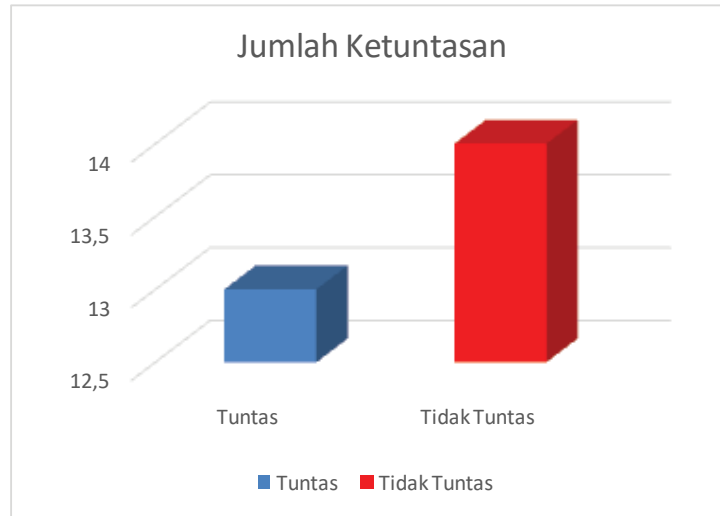
2. Deskripsi Pra Tindakan

Kegiatan pra tindakan tes kemampuan lari jarak pendek ini dilakukan oleh 27 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo, pada kegiatan pra tindakan tersaji pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Tes Lari Jarak Pendek Pra Tindakan

No	Nama	KKM	Nilai	Keterangan
1.	Azzahra Pramenari	70	70	Tuntas
2.	Calista Febyona	70	75	Tuntas
3.	Dinda Dechilia Candra	70	65	Belum Tuntas
4.	Dimas Andreansyah	70	70	Tuntas
5.	Dea Falisha Amanda	70	65	Belum Tuntas
6.	Dila Devi Lestari	70	60	Belum Tuntas
7.	Evrilia Putri Yumiza	70	75	Tuntas
8.	Fathir Fathwa Khair	70	65	Belum Tuntas
9.	Ikhsan Muhammad R.	70	60	Belum Tuntas
10.	Irma Meyzril Safitri	70	75	Tuntas
11.	Ilham Nur	70	60	Belum Tuntas
12.	Indra Arya Pratama	70	55	Belum Tuntas
13.	Jhulian Faries	70	65	Belum Tuntas
14.	Khusna Oktori R.	70	55	Belum Tuntas
15.	M. Febriansyah	70	60	Belum Tuntas
16.	M. Satria Nasution	70	70	Tuntas
17.	Nafisa Dwi Armaida	70	70	Tuntas
18.	Nabila Putri Ramadhan	70	55	Belum Tuntas
19.	Novita Lidya Sari	70	60	Belum Tuntas
20.	Raisha Eka Putri	70	55	Belum Tuntas
21.	Riski Alief Firmansyah	70	70	Tuntas
22.	Riska Indah Oktawina	70	70	Tuntas
23.	RTS. Anisa Putri	70	70	Tuntas
24.	Ratu Arya Putri	70	65	Belum Tuntas
25.	Satrio Rahmat Danil	70	70	Tuntas
26.	Syafiah Chauara A.	70	70	Tuntas
27.	Putra Ramadhan	70	75	Tuntas
Jumlah			1775	
Rata-Rata			65,74	

Hasil tes lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo pada kegiatan pra tindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar Diagram Batang Lari Jarak Pendek Siswa Kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo pada Kegiatan Pra Tindakan

Berdasarkan hasil tes pra tindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 65,74. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 13 siswa (48,15%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 14 siswa (51,85%). Dari tes pra tindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan gerakan dalam lari jarak pendek dengan benar, baik dari bersedia, siap, yaak, berlari, dan finish. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pra tindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dalam lari jarak pendek melalui metode bermain.

3. Deskripsi Siklus I

- a. Perencanaan Tindakan
- b. Pelaksanaan Tindakan
- c. Hasil Pengamatan

Hasil tes lari jarak pendek melalui metode bermain pada siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020 pada kegiatan siklus I disajikan pada tabel sebagai berikut:

Jumlah Siswa	27 siswa
Jumlah Total Nilai	1945
Rata-Rata Nilai	72,04

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 72,04. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 20 siswa (74,07%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 7 siswa (25,93%). Keterampilan lari jarak pendek menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan yaak

dan finish. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 85% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

4. Deskripsi Siklus II

- a. Perencanaan Tindakan
- b. Pelaksanaan Tindakan
- c. Hasil Pengamatan
- d. Refleksi

Hasil tes lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo pada kegiatan siklus II disajikan pada tabel sebagai berikut:

Jumlah Siswa	27 siswa
Jumlah Total Nilai	2240
Rata-Rata Nilai	82,96

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 82,96. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 27 siswa (100%) dan tidak ada siswa yang belum mencapai KKM. Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 85% siswa yang tuntas, sehingga penelitian dihentikan pada siklus ke II.

Pembahasan

Hasil penelitian hasil lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo dari Pra Tindakan, siklus I, dan siklus II disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel Peningkatan Hasil Tes Pra Tindakan, Siklus I, dan Siklus II

No	Aspek	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	1775	1945	2240
2.	Nilai rata-rata	65,74	72,04	82,96
3.	Persentase ketuntasan	48,15%	74,07%	100%

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lari jarak pendek dalam bentuk bermain. Permainan ini menekankan pada masalah teknik bersedia, siap, yaak, berlari, dan finish. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan permainan dalam lari jarak pendek. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati ban sepeda bekas dan kardus sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan dalam lari jarak pendek dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus II dan siklus III dilakukan pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan permainan dalam lari jarak pendek sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran

berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan dalam lari jarak pendek dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 100%. Dari jumlah siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo sebanyak 27 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 70, akan tetapi masih belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal sebesar 85% sehingga dilanjutkan ke siklus III. Pada pelaksanaan siklus III, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan dalam lari jarak pendek dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 100%.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh keterampilan lari jarak pendek, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran lari jarak pendek dengan permainan dalam lari jarak pendek. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil sharing ideas dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan permainan dalam lari jarak pendek siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I.

Upaya peningkatan keterampilan lari jarak pendek berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lari jarak pendek dengan permainan dalam lari jarak pendek siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah model bermain dapat meningkatkan penguasaan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020

Penelitian ini berimplikasi bagi perkembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olah Raga Kesehatan di SD Negeri No. 85/I Sumber Rejo guru Pendidikan Jasmani dan Olah Raga Kesehatan dapat menerapkan pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain. Model bermain dapat pula digunakan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olah

raga kesehatan lainnya, terutama pada cabang atletik, sehingga siswa merasa tertarik dengan pembelajaran yang menyenangkan sehingga tujuan akhirnya dapat tercapai.

Saran

1. Bagi sekolah, sekolah diharapkan dapat menerapkan pendekatan bermain dan melengkapi media bantu pembelajaran agar guru dapat menerapkan pembelajaran yang efektif, efisien, dan menyenangkan, sehingga minat, keaktifan, dan hasil belajar siswa dapat meningkat.
2. Bagi guru, guru dalam menyampaikan materi pembelajaran diharapkan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan materi dan media bantu yang telah tersedia atau menyediakan alat bantu sendiri yang sesuai dengan materi pembelajaran, sehingga materi dapat disampaikan dengan mudah dan menyenangkan bagi siswa.
3. Bagi siswa, siswa dalam mengikuti pembelajaran diharapkan lebih berminat dan aktif, sehingga materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru mudah diterima dan dikuasai, sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Akhmad Olih Solihin, dkk. (2015). *Pendidikan Jasmani Olah raga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Arsyad. (2012). *Media dan Alat Bantu Pembelajaran*. Jakarta: CV Mandiri
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2015). *Pendidikan Jasmani Olah raga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Gafur Abdul. (1994). *Olah raga Gerak dan Program Latihan dan Akademik*, Jakarta: Persindo.
- Herman Subarjah. (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Universitas Terbuka.
- M Furqon Hidayatullah. (2006). *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: UNS Press
- Pontjopoetro Soetoto. (2014). *Psikologis Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Soegardo, Harahap. (2016). *Pengetahuan Olah raga*. Jakarta: CV Baru
- Suetoto Pontjopetro. (2007). *Permainan Anak, Tradisional, dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Susilana. (2016). *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas V*. Jakarta: Erlangga.
- Toeti Soekamto. (1996). *Teori Belajar dan Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- Udin S Winataputra. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Usman Basyirudin. (2014). *Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka