

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Permainan Ganjil Genap

Suryani Thahir*, Putu Rusmiati², Andi Taufan Bayu³
Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara
*thahirsur99@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 50 meter melalui pendekatan permainan ganjil genap pada siswa kelas V, Semester Genap, Tahun Ajaran 2020/2021 SD Negeri Mekarwangi. Metode penelitian ini penelitian tindakan kelas yang mengikuti model Kemmis dan Taggart. Penelitian ini mencakup 2 siklus dimana masing-masing siklus melalui 4 tahap yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan dan Refleksi. Waktu penelitian mulai tanggal 17 maret sampai 7 april 2021 dengan subjek penelitian sebanyak 32 siswa sedangkan data dikumpulkan melalui test dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lari sprint yang cukup signifikan pada siswa kelas V. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata prosentase tes pada setiap siklus meningkat, yaitu pada pra siklus : 34%; Siklus 1 : 63%; Siklus 2 : 81% dan dengan demikian dapat di katakan bahwa metode penelitian tindakan kelas (Action Research) melalui pendekatan permainan ganjil genap pada materi lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar dan menyenangkan bagi siswa.

Kata kunci: Hasil Belajar, lari sprint dan permainan ganjil

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang terdapat di sekolah dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan dari jenjang sekolah dasar hingga jenjang sekolah menengah atas yang mempelajari aktivitas jasmani, selain mempelajari aktivitas jasmani pendidikan jasmani dapat meningkatkan perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportif, pembentukan karakter (mental, emosional, sosial dan spritual), dan membentuk pola hidup sehat.(Kurniawan, 2018)

Lari adalah gerakan melangkah dengan cepat sehingga pada waktu berlari ada momen dimana kedua kaki melayang atau tidak menginjak tanah dengan durasi yang sangat - sangat cepat. Sedangkan lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari dengan kecepatan penuh dan tercepat sepanjang jarak yang telah di tentukan. Lari sprint terdiri dari 50 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.(Abdillah et al., 2019)

Pembelajaran atletik terutama lari sprint pada siswa kelas V SDN Mekarwangi Kec. Cisauk Kab. Tangerang, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran yang kurang dari nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75 yang telah di tentukan sekolah. Data yang diperoleh dari 32 siswa kelas V tahun pelajaran 2020/2021 pada saat penilaian kemampuan gerak dasar lari hanya 11 siswa yang mendapatkan hasil diatas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah di tentukan sekolah, sehingga keberhasilan baru tercapai 34%. Beberapa faktor yang menyebabkan siswa tidak tercapai nilai KKM adalah pembelajaran yang monoton dan membosankan

sehingga siswa tidak menyukai dan semangat dalam pembelajaran, pemahaman siswa yang rendah, gerakan lari yang lambat, kurangnya minat siswa terhadap materi lari sprint, banyak siswa yang tidak mau melakukan praktek yang di berikan guru karena siswa merasa bahwa materi lari yang melelahkan. Rendahnya hasil belajar merupakan masalah yang harus segera diperbaiki dalam proses pembelajaran, *“Teachers or educators play a crucial role in the realization of national education due to their direct involvement in pedagogical activities at schools”* (Utami & Vioreza, 2020). Oleh karena itu diperlukan peninjauan kembali terhadap strategi pembelajaran yang telah digunakan.

Lari Sprint

Atletik adalah merupakan salah satu materi yang terdapat pada pembelajar pendidikan jasmani yang wajib di berikan kepada siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah menengah atas sesuai kurikulum yang dibeikan kemendikbud. Atletik dikatakan sebagai ibu dari cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari – hari, dalam atletik terdapat gerakan – gerakan dasar seperti berjalan, lari, lompat, dan lempar. Jadi atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan – gerakan dasar yang dinamis, selain untuk kebugaran jasmani atletik bisa meningkatkan kemampuan biomotorik.(Iskandar et al., 2014)

Lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel ditanah atau lantai. Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunan tangan.(Hermanto, 2020) Lari merupakan gerak mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap tanah.(Sutisna & Subang, 2020) Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu phase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah.(Indra & Lumintuarso, 2014)

Permainan Ganjil Genap

Hurlock menyatakan bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Sedang Piaget dalam Hurlock (1978) menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Sedangkan, Drijarkara dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa bermain adalah gejala manusia yang merupakan aktivitas dinamika manusia yang dibudayakan. Selanjutnya Drijarkara menyatakan bahwa dalam bermain bukan hanya merupakan aktivitas jasmani saja tetapi juga menyangkut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik dalam hal ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan dan lain-lain. (Utama, 2011)

Ada 5 (lima) manfaat nyata dari bermain, yaitu manfaat motorik, afektif, kognitif, spiritual, dan keseimbangan. Manfaat motorik adalah manfaat yang berhubungan dengan nilai- nilai positif mainan yang terjadi pada fisik/jasmaniah anak. Biasanya hal ini berhubungan dengan unsur-unsur kesehatan, keterampilan, ketangkasan, maupun kemampuan fisik tertentu. Manfaat afeksi yaitu manfaat mainan yang berhubungan dengan perkem- bangan psikologis anak. Unsur-unsur

yang mencakup dalam kelompok ini, antara lain naluri/insting, perasaan, emosi, sifat/karakter/ watak, maupun kepribadian seseorang. Manfaat kognitif adalah manfaat mainan untuk perkembangan kecerdasan anak. Biasanya, ini berhubungan dengan kemampuan imajinasi, pembentukan nalar, logika, maupun pengetahuan-pengetahuan sistematis.(Trinova, 2003)

Permainan kecil merupakan sebuah permainan dalam bentuk olahraga yang sudah dimodifikasi dan juga bisa diambil dalam permainan-permainan tradisional yang tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kepuasan, meningkatkan semangat siswa dalam pembelajaran penjas, dan untuk meningkatkan kebugaran siswa dengan cara bermain.(Kurniawan, 2018). Suherman, A. (2011) menjelaskan bahwa bermain memiliki peranan yang penting dalam perkembangan anak hampir semua bidang perkembangan fisik-motorik, bahasa, intelektual, moral, sosial, maupun emosional..(Muliadi et al., n.d.) Ateng, Abdulkadir, menyatakan bahwa fungsi permainan edukatif adalah sebagai berikut: 1) Memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses pembelajaran bermain sambil belajar 2) Merangsang pengembangan daya pikir, dan daya cipta dan bahasa agar dapat menumbuhkan sikap, mental, serta akhlak yang baik 3) Menciptakan lingkungan bermain yang menarik, memberikan rasa aman dan menyenangkan 4) Meningkatkan kualitas pembelajaran anak.(Muliadi, 2017)

Bermain angka (ganjil dan genap) dapat dilaksanakan dengan populasi siswa yang besar maupun kecil. Awal permainan, siswa melakukan gerakan bebas (*joging*, jalan, lompat, lari, dsb) yang membutuhkan kegiatan fisik-aktif setelah mendengarkan intruksi sempritan (permulaan) dari guru. Dalam kegiatan fisik-aktif tersebut, siswa berkonsentrasi untuk mendengarkan intruksi lanjutan dari guru tentang jumlah angka yang hendak disebutkan guru, misalnya guru menyebutkan angka sembilan, maka siswa harus segera berlari dan membentuk regu yang jumlah anggotanya sembilan orang. Setelah regu terbentuk, guru mengevaluasi siswa yang tidak berhasil menemukan kelompoknya dan akan diberi sanksi sesuai kesepakatan bersama untuk melatih tanggung jawab yang telah diberikan. Selanjutnya, siswa dileburkan kembali pada gerakan awal (fisik-aktif) dan bersiap mendengarkan intruksi lanjutan dari guru (bermain angka) untuk membentuk kelompok baru sesuai dengan angka tersebut.(Blegur et al., 2018)

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Model yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan model dari Kemmis. Model ini dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin McTaggart tahun 1988. Mereka menggunakan empat komponen penelitian tindakan kelas (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi) dalam satu sistem spiral yang saling berkaitan.(Sukardi, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data awal yang dimiliki, peneliti dan kolaborasi melakukan observasi ke lapangan kembali guna untuk mendapatkan hasil belajar untuk mengetahui kemampuan teknik dasar lari sprint 50 meter.

Tabel 1. Data hasil pre test

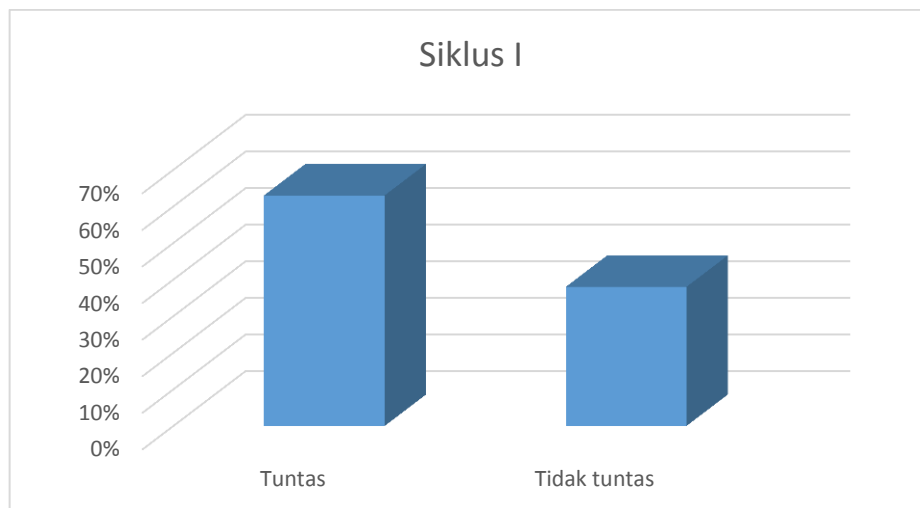
instrumen	Jumla siswa	kategori			
		Tidak tuntas		tuntas	
		jumlah	persentase	jumlah	pesentase
Lari sprint 50 m	32	21	66%	11	34%

Tabel 1 menunjukkan data pre test yang didapatkan dari guru SD Negeri Mekarwangi dan juga hasil observasi peneliti. Hasil belajar lari sprint kurang dari pencapaian kriteria.

Hasil Observasi Sikus I

Tabel 2. Persentase siklus 1

Instrument tes	Jumlah siswa	kategori			
		tuntas		Tidak tuntas	
		jumlah	persentasi	jumlah	persentasi
Lari sprint	32	20	63%	12	38%



Gambar 1. Grafik siklus 1

Dengan melihat data pada tabel 2 dan gambar 1, pembelajaran teknik dasar lari sprint melalui pendekatan permainan ganjil genap ini terdapat peningkatan dari tes awal. kualifikasi perolehan nilai rata-rata 63% untuk 20 siswa yang tuntas dalam mempelajari teknik dasar lari sprint, sedangkan 38% untuk 12 siswa yang belum tuntas

Hasil Observasi Sikus II

Dilihat dari hasil data dan keberhasilan siklus I belum cukup optimal, sehingga peneliti dan kaborator melaksanaka siklus II dengan menggunakan variasi pada permainan ganjil genap.

Tabel 2. Persentase siklus II

Instrument tes	Jumlah siswa	Kategori
----------------	--------------	----------

		tuntas		Tidak tuntas	
		jumlah	persentasi	jumlah	Persentasi
Lari sprint	32	26	81%	6	19%



Gambar 2. Grafik siklus II

Dengan melihat data pada tabel 2 dan gambar 1, Jumlah persentase nilai pada siklus II adalah 100% dengan total siswa yang mengikuti pembelajaran 32 siswa. Total siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa atau 81% dan total siswa yang belum tuntas sebanyak 6 siswa atau 19%.

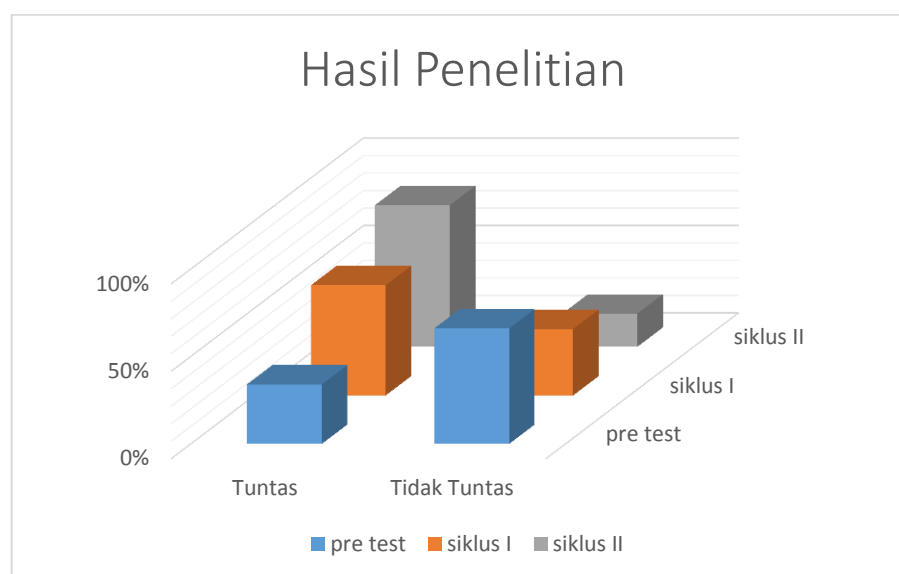


Gambar 3. Hasil penelitian siklus 1 & 2

Pelaksanaan Tindakan	Jumlah Siswa	kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentasi	jumlah	persentasi
<i>Pre test</i>	32	11	34%	21	66%

Siklus I	32	20	63%	12	38%
Siklus II	32	26	81%	6	19%

Tabel 3. Persentase hasil penelitian pre test, siklus 1 & 2



Gambar 4. Hasil penelitian pre test, siklus 1 & 2

Melalui pendekatan permainan ganjil genap, pembelajaran materi lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan ketuntasan hasil belajar serta menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri Mekarwangi Tahun Pelajaran 2020/2021 dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan (Planning), (2) Tindakan (Action), (3) Pengamatan (Observasi), (4) Refleksi (Reflection). Hasil analisa yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar teknik dasar lari sprint pada siklus I (63%) dan siklus II (81%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan ganji genap dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri Mekarwangi.

REFERENSI

- Abdillah, F., Rukmana, A., & Sudirjo, E. (2019). *Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Permainan Bebentengan Pada Siswa Kelas Vi Sdn Banjarsari Vi*. 81–90.
- Blegur, J., Rambu, M., & Wasak, P. (2018). *Permainan Kecil: Teori Dan Aplikasi*. Jusuf Aryani Learning.
- Hermanto. (2020). *Efforts To Improve 50 Meter Short Distance Learning*

- Outcomes Through Estafet Game In Class V Mi State 01 Ogan Ilir Academic Year 2019/2020.* 342–350.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155–169. <https://doi.org/10.21831/Jk.V2i2.2611>
- Iskandar, R. M., Mulyanto, R., & Susilawati, D. (2014). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 51–60.
- Kurniawan, A. (2018). *Pengembangan Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Olahraga Permainan Kecil*. 3(November), 178–187.
- Muliadi. (2017). *Jikap Pgsd : Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa Sd. 2.*
- Muliadi, A. K., A., A. D., & Islam, M. F. (N.D.). *Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V Sd 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang*. 635, 635–641.
- Sutisna, D., & Subang, S. M. P. N. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam Hijau Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 5 Subang Kabupaten Subang Tahun Pelajaran 2019/2020*. 1(1), 233–245.
- Trinova, Z. (2003). *Hakikat Belajar Dan Bermain Menyenangkan Bagi Peserta Didik*. 209–215.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.
- Utami, P. P., & Vioreza, N. (2020). Teacher Work Productivity In Senior High School. *International Journal Of Instruction*, 14(1), 599–614. <https://doi.org/10.29333/Iji.2021.14136a>