

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN BERMAIN DALAM MEMPERBAIKI HASIL
BELAJAR LARI SPRINT DALAM PEMBELAJARAN LURING MASA PANDEMIC
COVID 19 SISWA KELAS X SMA S KAMPUS TELUKDALAM KABUPATEN
NIAS SELATAN TAHUN AJARAN 2020/2021**

*(Effectiveness Of The Play Approach In Improving Sprint Run Learning Outline
Learning In The Covid-19 Pandemic Time Of Students Of Class X Sma S Campus
Bay In Nias Selatan Districtacademic Year 2020/2021)*

Kemurnian Buulolo¹, Bobby Helmi²

^{1,2}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna. Jl. Alumunium Raya No 77 Medan
Deli, sibobhelmi@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to look at the Effectiveness of the Play Approach in Improving Sprint Running Learning Outcomes in Offline Learning during the Covid 19 Pandemic Period for Class X SMA S, Telukdalam Campus, South Nias Regency, 2020/2021 Academic Year. The research method used is classroom action research and the research subjects are classes that have certain problems. The class studied consisted of 26 students. The instruments used in this study were learning achievement tests and observation sheets. From the results of the research conducted, it was seen an increase in cycle I of 57.69%, then increased to 88.46% in cycle II. From the data analysis it can also be seen that student learning outcomes from the learning outcomes test before using the use of game media are still very low. Then do the provision of the use of media games in the learning process. Sprint learning is complete after cycle II, this is due to the provision of motivation that triggers students' enthusiasm for learning and changes in learning variations. Whereas in cycle I, students are not familiar with the teaching methods provided by researchers, so students need to adapt to the learning methods provided by researchers. Based on the results of the research above, it can be concluded that student learning outcomes using the play approach have increased from cycle I to cycle II.

Keywords: Play Approach, Sprint Run

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk melihat Efektifitas Pendekatan Bermain Dalam Memperbaiki Hasil Belajar Lari Sprint Dalam Pembelajaran Luring Masa Pandemic Covid 19 Siswa Kelas X SMA S Kampus Telukdalam, Kabupaten Nias Selatan Tahun Ajaran 2020/2021. Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian tindakan kelas dan subjek penelitian adalah kelas yang memiliki masalah tertentu. Kelas yang diteliti terdiri dari 26 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil belajar dan lembar pengamatan atau observasi. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat peningkatan pada siklus I sebesar 57,69%, kemudian meningkat menjadi 88,46% pada siklus II. Dari analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar sebelum menggunakan pemanfaatan media permainan masih sangat rendah. Maka dilakukan pemberian pemanfaatan media permainan pada proses pembelajaran. Pembelajaran lari sprint tuntas setelah siklus II, ini dikarenakan pemberian motivasi yang memicu semangat siswa untuk belajar dan perubahan variasi pembelajaran. Sedangkan pada siklus I, siswa belum terbiasa dengan metode mengajar yang diberikan peneliti, sehingga siswa perlu beradaptasi dengan metode belajar yang diberikan oleh peneliti. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dengan pemanfaatan pendekatan bermain mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus II.

Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Lari Sprint

PENDAHULUAN

Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan sejalan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Sehingga pendidikan jasmani memberikan kontribusi pertumbuhan dan perkembangan pada pengalaman aspek kependidikan lainnya, serta memberikan manfaat yang positif bagi manusia. Berhasil atau tidaknya pembelajaran ditunjukkan oleh dikuasai dan diterapkannya hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari oleh siswa. Penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari biasanya ditandai dengan berubahnya pola pikir dan kebiasaan menuju kearah yang sesuai dengan apa yang siswa telah dapatkan di dalam kelas maupun pada praktik di lapangan. Dalam hal ini adalah lari cepat, ditandai dengan keberhasilan siswa dalam menerapkan dan melakukan seluruh teknik gerakan dasar dalam lari cepat.

Kita ketahui bersama bahwa situasi pandemic covid 19 mengharuskan kita untuk beraktivitas dari rumah termasuk melaksanakan proses pembelajaran secara Luring saat ini. Pembelajaran Luring Masa Covid-19 menuntut guru sebagai tenaga pendidik, tetap dituntut menjalankan pendidikan di sekolah. Pembelajaran diharuskan tetap berlangsung agar pendidikan terjamin. Tugas pokok dan fungsi guru yang melekat tetap akan dilaksanakan, karena guru diharapkan menjalankan pendidikan dan pembelajarannya, maka guru dituntut kreativitasnya sebagai fasilitator dalam pembelajaran. Istilah luring adalah akronim dari 'luar jaringan', terputus dari jaringan komputer. Misalnya belajar melalui buku pegangan siswa atau pertemuan langsung. Adapun jenis kegiatan Luring yakni menonton TVRI sebagai pembelajaran, siswa mengumpulkan karyanya berupa dokumen,, karena kegiatan luring tidak menggunakan jaringan internet dan komputer, melainkan media lainnya. Sistem pembelajaran Luring merupakan sistem pembelajaran yang memerlukan tatap muka

Dalam memperbaiki hasil belajar siswa dalam melakukan lari sprint hendaknya guru perlu menerapkan konsep pembelajaran lari sprint dengan pendekatan bermain dalam hal ini modifikasi lari *sprint*, dimana materi yang disajikan berupa aktivitas bermain lari cepat. Bermain adalah dunia anak. Sambil bermain mereka belajar. Dalam hal belajar, anak-anak adalah ahlinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana aktivitas bermain lari *sprint* tersebut dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya hasil belajar untuk mengikuti pelajaran lari *sprint*. (Sari, I. E. P., Lubis, A. E., Helmi, B., & Aditya, R. (2021)

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di sekolah SMA S Kampus Telukdalam memperlihatkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint masih rendah. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan monoton, kurang memberikan variasi bermain dalam memberikan materi ajar dan kurang tepat sasaran dalam memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan lari sprint yang sesungguhnya. Sehingga memberikan dampak pada siswa melalui rendahnya hasil nilai-nilai siswa yang terlihat pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru penjas yang monoton, tidak ada variasi bermain dan penjelasan materi ajar tentang lari cepat yang tidak tepat sasaran membuat anak didik mengalami rasa jenuh dan malas serta minat belajar menjadi rendah untuk melakukan lari sprint. Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar lari sprint terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Melalui pengamatan maka peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya minat dan hasil belajar pada anak didik sebagai akibat dari pelaksanaan proses belajar mengajar mengajar menggunakan metode ajar yang tidak lagi disukai anak didik karena kurangnya

variasi bermain di dalam pelaksanaan metode ajar yang digunakan guru penjas sehingga pelaksanaan proses belajar tidak sesuai dengan hasil diharapkan. Dalam hal ini guru penjas perlu berkreaitifitas merancang metode dan proses ajar yang dimodikasi dalam bentuk-bentuk permainan untuk menarik minat dan fokus anak didik sehingga memberikan dampak positif bagi anak didik terutama dalam peningkatan hasil belajar lari sprint

METODE

Desain dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi). Dalam penelitian tindakan ini sebagai pelaku utama dan sekaligus juga kolaborator, sedangkan guru sebagai mitra peneliti yang akan melaksanakan rancangan pembelajaran di dalam kelas. Perencanaan tindakan berdasarkan permasalahan yang ada, pemilihan kemungkinan pemecahan masalahnya, implementasinya di lapangan sampai pada tahap evaluasi dan perumusan tindakan berikutnya. Proses penelitian tindakan ini dilaksanakan dalam rangka siklus, dan setiap siklus akan dilaksanakan dengan perubahan yang ingin dicapai.

Adapun alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah berupa lembar penelitian portofolio tes hasil belajar I dan II. Tes hasil belajar diberikan setelah pengajar menggunakan media sederhana yang dilakukan. Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes akan tindakan dari apa yang dilakukan siswa untuk memperbaiki kesalahan dan kekurangan siswa. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan belajar secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:

Mencari ketuntasan belajar siswa secara klasikal dengan rumus :

$$PKK = \frac{M}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

PKK : Persentase ketuntasan klasikal
M : Banyaknya siswa yang KKM $\geq$ 70
N : Banyaknya siswa

Secara kelompok (klasikal), ketuntasan belajar dinyatakan telah tercapai jika sekurang-kurangnya 85% dari siswa yang ada dalam kelompok bersangkutan telah memenuhi kriteria ketuntasan minimal per individu sebesar $\geq$ 70%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian analisa data akan dibahas dengan seksama sehingga ditarik suatu kesimpulan untuk hasil penelitian. Berikut ini adalah deskripsi data hasil pre-test, siklus I dan siklus II.

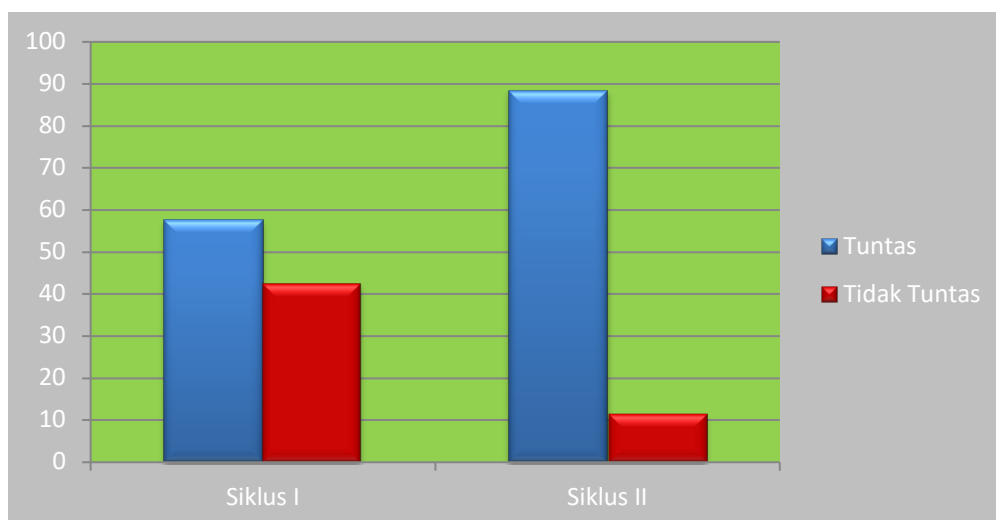
Tabel 1. Deskripsi Data Tes Proses Lari Sprint

No	Perlakuan	Indikator			Skor
		1	2	3	
1	<i>Pretest</i>	1,88	1,77	1,96	5,61
2	Siklus I	1,92	2,30	2,38	6,61
3	Siklus II	2,23	2,61	2,42	7,30

Dari tabel di atas diketahui bahwa hasil tes *Pretest* lari sprint dari 26 orang siswa, diperoleh data dengan nilai rata-rata indikator 1 = 1,88, indikator 2 = 1,77 dan indikator 3 = 1,96 dengan perincian skor 5,61. Hasil tes siklus I diperoleh data dengan nilai rata-rata indikator 1 = 1,92, indikator 2 = 2,30 dan indikator 3 = 2,38 dengan perincian skor 6,61. Kemudian pada hasil tes siklus II diperoleh data dengan nilai rata-rata indikator 1 = 2,23, indikator 2 = 2,61, dan indikator 3 = 2,42 dengan perincian skor 7,30

Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa melalui pemanfaatan media permainan dapat memperbaiki proses pembelajaran lari sprint sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa lebih baik dari sebelumnya. Dari hasil pembelajaran yang dilakukan siswa, terlihat bahwa pada siklus I peta kualitas unit keterampilan, masih banyak siswa yang belum mencapai kualitas penampilan yang baik. Aktivitas dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran serta kemampuan siswa dalam melewati rintangan masih ternilai kurang, begitu juga dengan pengarahannya dan penyajian materi pembelajaran yang dapat dimengerti oleh siswa masih di nilai cukup. Hal ini dikarenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang dialami siswa selama pembelajaran berlangsung.

Pada siklus II peneliti melakukan penambahan variasi pembelajaran dan memberikan arahan serta motivasi kepada siswa sehingga pada siklus II pembelajaran dapat meningkat. Itu dapat dilihat pada lampiran yaitu peta kualitas unit keterampilan. Disitu terlihat bahwa aktivitas dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran serta kemampuan siswa dalam melewati rintangan sudah mendapat kualitas penampilan yang baik, interaksi siswa pada saat pembelajaran berlangsung sudah lebih baik daripada siklus I. Berikut ini dapat dilihat grafik nilai rata-rata hasil belajar siswa mulai dari siklus I dan Siklus II :



Gambar 1. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus

Dari hasil tes yang dilakukan terlihat bahwa pada siklus I ketuntasan belajar siswa hanya mencapai 57,69% kemudian meningkat menjadi 88,46%. Pembelajaran lari sprint tuntas setelah siklus II, ini dikarenakan pemberian motivasi yang memicu semangat siswa untuk belajar dan perubahan variasi pembelajaran. Sedangkan pada siklus I, siswa belum terbiasa dengan metode mengajar yang diberikan peneliti, sehingga siswa perlu beradaptasi dengan metode belajar yang diberikan oleh peneliti. Salah satu penyebab ketidak berhasilan pencapaian tujuan program pengajaran yang direncanakan adalah kekurangan pengetahuan atau ketidak mampuan untuk memilih media yang baik buat para siswa belajar, siswa diajak bermain dengan menggunakan metode bermain agar siswa lebih paham makna hakekat lari yang sebenarnya dengan menggunakan metode bermain tadi dengan pemanfaatan media permainan siswa akan lebih merasa hal yang dilakukan mereka tidaklah seperti tes atau pembelajaran biasa sehingga dapat mencapai tujuan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan lari sprint masih rendah. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimah kasih kepada Bapak Pembimbing, pihak sekolah, guru penjas, kedua orang tua dan kepada semua pihak yang telah membantu terciptanya artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., & Poerwanto, B. (2017). Motivasi Dan Hasil Belajar Statistika Menggunakan Multimedia Pembelajaran Program Studi Teknik Informatika Uncp. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30605/pedagogy.v2i2.704>
- Asyhar, R., & Soedarto Harjono, H. (2012). Pengembangan Media Audio-Visual Pembelajaran Lari Jarak Pendek Untuk Siswa Smp. *Tekno-Pedagogi*, 2(1), 1–21. <https://online-journal.unja.ac.id/pedagogi/article/view/1395>
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. In *Pembelajaran Atletik*, Departemen Pendidikan Nasional.
- Cania, A. A., & Alnedral. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 192–197.
- Ginting, R. R. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Media Audio Visual pada Siswa V SDN 101967 Petumbukan Tahun Ajaran 2021/2022. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.38114/josepha.v2i2.157>
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.463>

- Haharap, T. R. I. A. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Media Audiovisual Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. UNIMED. <http://digilib.unimed.ac.id/30346/>
- Hosen, M. (2020). Media Video You Tube Tutorial Lari Sprint Untuk Peningkatan Prestasi Belajar Smp Negeri 4 Wonomerto. JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik, 1(1), 48–51. <https://doi.org/10.47387/jira.v1i1.21>
- Lestari, N., Mardiansyah Simbolon, M. E., Monica, M., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4231>
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. Journal Of Physical Education, 2(1), 8–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 3(4), 2125–2131. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1124>
- Mufti, M. H. A. (2015). Pengaruh Media Audiovisual Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Gedangan Sidoarjo). Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 3(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13484>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Purwono, J. dkk. (2018). Penggunaan Media Audio-Visual pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran, 2(2), 127–144. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/tp/article/view/3659>
- Sari, I. E. P., Lubis, A. E., Helmi, B., & Aditya, R. (2021). Development of a Start Basic Engineering Manual (Bunch Start, Medium Start, Long Start) for Athletic Court Students. ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH), 1(1), 31-40
- Siburian, N. P. (2017). Upaya peningkatan hasil Belajar Lari Sprint Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sidikalang Tahun Ajaran 2016/2017. UNIMED. <http://digilib.unimed.ac.id/24136/>
- Suhaedi, D. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter Melalui Pendekatan Bermain Dengan Alat. JUARA : Jurnal Olahraga, 1(2), 64. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.20>
- Supriyono. (2018). Penilaian belajar menggunakan pre test dan post test guna meningkatkan pemahaman pelajaran pada siswa sekolah dasar di dusun nepen rt 02/ rw 07 desa gunung pring kecamatan muntilan Berbicara soal kualitas pendidikan , tidak dapat dilepaskan dari proses pem. Jurnal Pendidikan Dasar, 11(1), 43–48.
- Unesco. (2017). Education for Sustainable Development Goals Learning Objectives (Note: Imp lementierung der BNE).