

Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Pada Siswa Kelas VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya

Brilian Alvin Kurnain¹, Faridha Nurhayati², Agus Asmorohadi³

^{1,2}Pendidikan Profesi Guru PraJabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

³ SD Negeri Putat Gede I/94 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Putat Gede Barat 3 -a/16, Kec. Sukomanunggal, Kota Surabaya Prov. Jawa Timur

Email: ppg.brilianalvinkurnain76@program.belajar.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya tahun ajaran 2022/2023 dengan menggunakan pendekatan permainan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research/ACR) yang terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi pada setiap siklusnya. Penelitian ini diselesaikan selama dua periode. Dalam penelitian ini, siswa kelas VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya tahun ajaran 2022/2023 yang diikuti sebanyak 32 siswa. Data penelitian ini diperoleh melalui observasi dan tes tulis, serta tes keterampilan lari jarak pendek. Data adalah produk dari pembelajaran keterampilan, sikap, dan pengetahuan baru. Dalam penelitian ini digunakan analisis deskriptif dengan pendekatan persentase untuk menemukan pola dalam kegiatan belajar. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa: Penerapan pendekatan permainan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya tahun ajaran 2022/2023

Kata Kunci : Lari Jarak Pendek, Penelitian Tindakan Kelas, Permainan

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the results of learning to run short distances in class VA students at SDN Putat Gede I/94 Surabaya for the 2022/2023 school year by using a game approach. This study uses the Classroom Action Research (ACR) method, which consists of four stages: planning, implementing, observing and reflecting on each cycle. This research was completed over two periods. In this study, 32 students were enrolled in class VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya for the 2022/2023 academic year. The research data was obtained through observation and written tests, as well as short distance running skill tests. The data is the outcome of acquiring the abilities, attitudes, and knowledge necessary to run short distances. This research used descriptive analysis using percentage approaches to find patterns in learning activities. According to the study's findings, it may be inferred that a game approach can improve student achievement in class VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya for the 2022/2023 academic year.

Keywords: Sprint, Classroom Action Research, Games

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari proses pendidikan. Itulah mengapa sangat penting untuk mencapai hasil ini ketika memperkenalkan ke dalam

kurikulum. Guru harus mampu memberikan berbagai kemampuan gerakan mendasar, memainkan taktik dan strategi, dan internalisasi nilai-nilai kepada siswa mereka (kejujuran, kerja sama, sportivitas, dll.). Sentuhan didaktik-metodis harus diterapkan pada kegiatan pembelajaran agar efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak-anak bersenang-senang, menjadi kreatif, menjadi inventif, mempelajari keterampilan baru, menjadi penggerak yang lebih baik, dan memahami tubuh manusia. Oleh karena itu, guru sekolah dasar diminta untuk datang dengan cara-cara kreatif dan menghibur untuk mendidik anak-anak mereka. Pikiran, tubuh, dan emosi manusia semuanya mengalami transformasi sekitar waktu itu.

Siswa dimaksudkan untuk belajar, tumbuh, dan berkembang dalam hal kesenangan, kreativitas, inovasi, keterampilan, peningkatan, dan pemahaman tentang gerakan manusia melalui partisipasi dalam pendidikan jasmani. Instruktur pendidikan jasmani harus mampu menghasilkan pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan agar dapat menerapkan persyaratan kompetensi pendidikan jasmani sesuai dengan pedoman, tujuan, dan sasaran seperti dalam kurikulum (Salsabiila, Y., & Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, 2024). Oleh karena itu, strategi pembelajaran harus fleksibel dan terbuka terhadap perubahan. Atletik adalah nenek moyang dari banyak olahraga lainnya, termasuk berlari, melompat, dan melempar. Sementara itu, manusia memiliki kapasitas untuk berlari, melompat, dan melempar untuk jarak yang cukup jauh — keterampilan yang telah digunakan sepanjang sejarah, termasuk dalam konteks berburu (Nugraheni, 2020). Oleh karena itu, siswa harus memprioritaskan partisipasi olahraga untuk alasan yang sama.

Karena sebagian besar siswa memandang berlari sebagai kegiatan yang menguras tenaga, mereka ragu-ragu untuk melakukan kegiatan yang ditugaskan guru. Hal ini, pada gilirannya, menyebabkan kegagalan untuk memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM), yang mencakup hal-hal seperti pembelajaran monoton, tidak adanya pengembangan belajar, rendahnya tingkat pemahaman siswa, dan kurangnya minat pada konten lari jarak pendek.

Siswa di sekolah dasar kelas atas harus diajarkan cara berlari menggunakan cara yang mengajarkan mereka dasar-dasar berlari dan menjaga perhatian mereka, sehingga mereka tidak menjadi bosan dan berhenti belajar (Satrio Nugroho, dkk, 2024). Untuk alasan ini, penting bagi pendidik untuk menggunakan metode pengajaran yang dikemas melalui permainan hitam dan hijau dengan harapan bahwa siswa ingin belajar tentang

lari jarak pendek dan lebih termotivasi untuk mempelajari materi. Studi tindakan kelas ini bertujuan untuk menggunakan permainan modifikasi hitam dan hijau dan mencari kelompok dalam penerapan pembelajaran lari jarak pendek untuk mempromosikan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani dengan harapan meningkatkan hasil belajar siswa.

Setelah pengamatan ini, peneliti bersama rekan guru berkolaborasi berusaha untuk mengaplikasikan kegiatan belajar dengan pendekatan bermain, memasukkan unsur-unsur permainan ke dalam materi lari jarak pendek dengan harapan bahwa siswa akan menikmati materi dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran, sehingga memfasilitasi pencapaian tujuan yang dimaksud.

Mengingat konteks yang disebutkan di atas, penulis bersama guru rekan sejawat berkolaborasi untuk mengumpulkan data tentang teknik lari jarak pendek dengan judul penelitian “Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Pada Siswa Kelas VA SDN PUTAT GEDE I/94 Surabaya”

METODE PENELITIAN

Untuk meningkatkan hasil pembelajaran atletik jarak pendek, langkah pertama adalah mengidentifikasi metodologi penelitian; dalam hal ini, penelitian tindakan kelas (PTK). Setiap aktivitas dalam desain dikenal sebagai siklus, diantaranya: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan interpretasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Putat Gede I/94. Beberapa instrumen yang akan dirawat di PTK perlu persiapan sebelum prosedur dapat dilakukan: Modul ajar kurikulum merdeka, Lembar observasi siswa dan lembar penilaian.

Subjek yang diteliti adalah siswa kelas VA SDN Putat Gede I/94 tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 28 siswa. Cara pengambilan data dalam PTK ini antara lain sebagai berikut: Observasi. Arah dari pengamatan ini adalah untuk mengumpulkan informasi tentang bagaimana siswa terlibat dalam kegiatan belajar atletik lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain. Selain itu, kami ingin mengumpulkan informasi tentang kemampuan atletik anak-anak dalam acara sprint. Tes. Evaluasi sejauh mana pelajar telah berkembang setelah instruksi. Temuan siswa pada tes standar kemampuan mereka untuk berlari jarak pendek dikumpulkan dan dianalisis.

Pendidik yang melakukan kegiatan pembelajaran mungkin mendapat manfaat dari melakukan wawancara untuk mengumpulkan data pendukung. Tabel berikut memberikan penjelasan rinci tentang metode yang digunakan dalam mengumpulkan dalam penelitian.

Tabel 1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No.	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1.	Siswa	Hasil keterampilan Lari jarak pendek(produk)	Test praktik	Tes keterampilan lari jarak pendek
2.	Siswa	Kemampuan melakukan Lari jarak pendek (proses)	Unjuk kerja praktik dan pengamatan	Lembar observasi
3.	Siswa	Aktivitas siswa selama Pembelajaran berlangsung(sikap)	Pengamatan	Lembar observasi
4.	Siswa	Pemahaman tentang konsep materi pembelajaran (pengetahuan)	Tes tertulis	Soal-soal lari jarak pendek

Analisis berbasis persentase deskriptif dilakukan terhadap data yang dikumpulkan dari setiap kegiatan observasi pelaksanaan siklus PTK untuk mengidentifikasi tema menyeluruh dalam kinerja siswa. Penelitian ini menganalisis kumpulan data berikut: Keterampilan dan bakat siswa dalam lari jarak pendek diklasifikasikan menurut klasifikasi nilai yang ditentukan setelah memeriksa hasil ujian lari jarak pendek mereka. Kegiatan sikap belajar siswa, melalui penggunaan lembar observasi siswa selama kegiatan pembelajaran. Pengetahuan informasi dinilai sebagian besar melalui ujian tertulis dari pertanyaan jawaban singkat. Dalam pengolahan data, presentase dihitung menggunakan rumus berikut dari Muhamad Ali (2013):

Tabel 2. Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi	Makna
0 - 20%	Tidak Baik	Dibuang
20,1 - 40%	Kurang Baik	Diperbaiki
40,1 - 70%	Cukup Baik	Digunakan (bersyarat)
70,1 - 90%	Baik	Digunakan
90,1 -100%	Sangat Baik	Digunakan

Sumber: Muhamad Ali (2013)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis pengambilan data membahas cara meningkatkan prestasi akademik lari jarak pendek siswa kelas VA SDN Putat Gede I/94. Dalam pengambilan data, dilakukan tes sebanyak tiga kali, yaitu tes awal dan tes di setiap siklusnya. Pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan permainan, dan tes keterampilan dan keterampilan lari jarak pendek, observasi dan tes tertulis digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk bereksperimen.

Setelah menerima tindakan dalam siklus I, nilai total hasil belajar lari jarak pendek siswa dapat ditentukan. 15 siswa, atau 55,56%, mampu menyelesaikan KKM (KKM = 77) dari total 27 siswa. Ini menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam hasil pembelajaran untuk lari jarak pendek dibandingkan dengan kondisi asli sebelum tindakan diambil. Pada kondisi semula, hanya 11 siswa atau 40,74% yang mencapai KKM (KKM=77) pada materi lari jarak pendek, sehingga terjadi peningkatan sebesar 14,84%. Sebanyak 20 siswa, atau 74,0%, dapat mencapai KKM pada siklus 2 (KKM = 77), yang diketahui. Jika dibandingkan dengan di mana kita mulai dengan siklus I, ini adalah lompatan besar ke depan dalam hal apa yang telah kita pelajari.

Tabel 3. Persentase Ketuntasan Siswa pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

	Pra Siklus (≤ 30 %)	Siklus I (≥ 50 %)	Siklus II (≥ 70 %)
Tes Hasil Belajar lari jarak pendek	40,74% (11 siswa)	55,56% (15 siswa)	18,52% (5 siswa)
Nilai Total (peningkatan)	40,74% (11 siswa)	14,82% (19 siswa)	88,89 % (24 siswa)
Belum Tercapai		29,63% (8 Siswa)	11,11% (3 Siswa)

Tingkat penyelesaian instruksi lari jarak pendek ditunjukkan pada Tabel 3 di atas. Pada kondisi pertama, hanya 11 siswa yang memperoleh KKM (KKM=77) dengan presentase 40,74 % dan nilai rata-rata 43,39 dari nilai maksimal 65,00, sedangkan 16 siswa tidak memperoleh KKM (KKM=77) dengan persentase 59,26 persen. Berikut ini adalah hasil pengamatan yang dilakukan dalam keadaan pertama ini: Berdasarkan proses pembelajaran materi lari jarak pendek, tahap awal proses pembelajaran dapat dikategorikan kurang efektif. Paradigma pembelajaran berulang untuk lari jarak pendek dapat mengurangi kemampuan berlari dan lari jarak pendek siswa. Siswa terus berjuang

dengan konten lari jarak pendek. Siswa terus percaya bahwa berlari jarak pendek adalah kegiatan yang paling melelahkan. Ini mengurangi aktivitas siswa dan hasil belajar, sehingga mengurangi kegunaan sesi pendidikan jasmani. Jumlah siswa yang memperoleh KKM (KKM=77) bertambah 15 siswa dengan persentase 55,56%, nilai rata-rata 54,28 dari nilai maksimal 65,00, dan peningkatan jumlah lulusan. Pada siklus I terdapat 19 siswa dengan persentase 14,82% dan 8 siswa dengan persentase 29,63% yang tidak memenuhi KKM (KKM=77).

Pembahasan

Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi penyelesaian siswa pada siklus 1 adalah: Siswa termotivasi untuk belajar karena disuguhkan dengan kegiatan belajar berkedok permainan, terlihat dari respon antusias mereka selama pembelajaran. Bahkan ketika pembelajaran masih terdapat siswa yang tidak fokus, padahal peningkatan fokus siswa terhadap pemaparan guru memudahkan instruktur untuk menawarkan materi pembelajaran dan tugas yang perlu dipahami dan dipelajari siswa. Siswa tumbuh antusias belajar, terlihat dari penampilan dan perilakunya selama pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Dari segi psikomotorik, anak-anak cenderung lebih mahir dalam pelatihan lari jarak pendek daripada dalam tugas-tugas penelitian awal yang ketat.

Berikut hal-hal terdampak atas ketidaktuntasan siswa di siklus 1: Masih ada anak-anak yang membuat lelucon mereka sendiri dan mengabaikan penjelasan guru. Ketika dipisahkan menjadi beberapa kelompok, masih ada sejumlah besar anak-anak yang bersaing untuk teman bermain atau teman sekamar. Kadang-kadang, sebagai akibat dari lingkungan permainan, siswa gagal menyelesaikan pekerjaan belajar dengan benar; Oleh karena itu, instruktur sering memberikan evaluasi selain pelajaran. Beberapa murid terus berjuang dengan praktik tugas mengajar.

Sudah diketahui bahwa ketidaklengkapan siswa berpengaruh tidak hanya oleh keberhasilan, tetapi juga oleh kesulitan atau kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian. Oleh karena itu, para peneliti bekerja untuk mengatasi masalah ini dengan harapan menghasilkan temuan berkualitas lebih tinggi. Sehingga, dapat kita simpulkan bahwa meneruskan apa yang dipelajari pada siklus I sangat penting untuk berhasil dalam siklus II. Kemudian, proses siklus I diulangi, tetapi dengan penekanan pada peningkatan pada mereka. Untuk melanjutkan dengan strategi yang ditetapkan, berkonsentrasi pada siswa yang belum mencapai tingkat penguasaan yang diinginkan.

Persentase siswa yang menyelesaikan tugasnya meningkat dari siklus sebelumnya sebagai hasil dari perencanaan tindak lanjut, dengan jumlah siswa yang mencapai KKM (KKM=77) meningkat 5 siswa (18,52%) dengan nilai rata-rata 55,79 (dari nilai maksimal 65,00) pada siklus II, dengan jumlah siswa yang mencapai tujuannya meningkat menjadi 24 (88,89%).

Secara keseluruhan, siklus kedua tindak lanjut menunjukkan peningkatan sikap siswa dan keterampilan lari jarak pendek, namun skor pemahaman siswa turun karena mereka tetap bingung dengan pertanyaan. Seiring meningkatnya pemahaman siswa, proses belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan.

KESIMPULAN

Tindakan Kelas (PTK) Kelas VA SDN Putat Gede I/94 Tahun Pelajaran 2022/2023 menyimpulkan bahwa, Penerapan pendekatan permainan pada ranah fisik pendidikan dapat meningkatkan prestasi akademik lari pendek siswa kelas VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya, dengan peningkatan siklus 1 sebanyak 14,82% dan peningkatan 88,89% pada siklus 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliroh. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam Hijau Pada Siswa Kelas V SDN 02 Gedanganak Ungaran Timur. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(6), 3-5.
- Ali, Mohamad. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur & Strategi*. Bandung: Angkasa
- Agari Mizar, Victor G. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 Meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(6), 6-7.
- Decheline, G., & Reza, Hadinata. (2018). Pengembangan Model Permainan Tradisional Hitam Hijau Terhadap Kualitas Fisik Siswa SDN 211/IX Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(2), 82-83.
- Dimiyati & Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 156.
- Juhara, Andreas. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam Hijau Pada Siswa. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 88-92.
- Manalu, W. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Lari Cepat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 53-60.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Mudzakir., Dicky., & Oktora. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 46-47.

- Nugraheni, Wening. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang. *Jurnal Master Penjas*, 1(2), 11-13.
- Podungge, Risna. (2021). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 84-85.
- Salsabiila, Y., & Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro. (2024). Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat di Sekolah Dasar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 348-359. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1227>
- Savitriani, S. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bolabasket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Xi Ipa 2 Puteri Sma Islam Terpadu Wahdah Islamiyah Makassar. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1(2), 1-8.
- Satrio Nugroho, M., Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, & Eni Pudji Erdiana. (2024). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas VI di SDN Tanah Kali Kedinding V-579. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 256-270. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1308>
- Sudjana, Nana. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahid, Syaifudin. (2019). Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan Pada Tingkat Sekolah Dasar. *Journal UNJ*, 1(1), 1-3.