

## **Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Metode Bermain Kelas III B Sekolah Dasar Sawunggaling VIII/389 Surabaya**

**Enrico Alvista Brilliant Arsyendi<sup>1</sup> , Abdul Rachman Syam Tuasikal<sup>2</sup> , Moedajanah<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya

Jalan Lidan Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

<sup>3</sup> SD Negeri Sawunggaling VIII/389 Kota Surabaya

Jalan Gajah Mada Baru II Sekolah No. 389, Sawunggaling, Kec. Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur 60242

Email : [ealvistaphysicaleducation@gmail.com](mailto:ealvistaphysicaleducation@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Permasalahan yang dihadapi dalam penerapan materi aktivitas gerak pada peserta didik memerlukan sebuah upaya dan metode yang tepat. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain. Metode penelitian ini menggunakan penekatan kuantitatif dan desain penelitian penelitian tindakan kelas (PTK) model Kurt Lewin. Teknik pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan purposive sampling pada peserta didik kelas tiga SD Sawunggaling VIII Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan hasil perhitungan diperoleh rata-rata yaitu pada Siklus I 36,49%, Siklus II 48,39% dan Siklus III 74,80%. Dengan indikator pencapaian yaitu 70%, maka penelitian dalam siklus III termasuk dalam kategori tinggi. Penerapan metode bermain dalam kegiatan belajar mengajar dapat membantu peningkatan pembelajaran gerak dasar lari. Sehingga nantinya dapat berpengaruh besar pada peningkatan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Keselahan (PJOK).

*Kata kunci: Pembelajaran Gerak, Metode Bermain*

### **ABSTRACT**

The challenges faced in implementing movement activities in students require appropriate efforts and methods. The purpose of this research is to enhance the learning of basic running movements through play-based methods. This research method utilizes a quantitative approach and the Kurt Lewin model of Classroom Action Research (CAR). The research subjects were selected through purposive sampling from third-grade students at Sawunggaling VIII Elementary School in Surabaya. The results of the research showed that the average scores obtained were 36.49% in Cycle I, 48.39% in Cycle II, and 74.80% in Cycle III. With an achievement indicator of 70%, the research in Cycle III falls into the high category. The application of play-based methods in teaching and learning activities can assist in improving the learning of basic running movements. Consequently, it can have a significant impact on enhancing student learning outcomes in Physical Education and Sports subjects.

*Keywords: Movement Learning, Play-Based Method.*

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang berlangsung di sekolah berpengaruh penting dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pelajaran wajib yang harus diikuti oleh semua peserta didik baik Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) di samping mata pelajaran yang lain. Mata pelajaran ini mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga memegang peranan penting bagi pendidikan di jenjang Sekolah Dasar (SD).

France (2009:4) berpendapat bahwa "Physical education, sports and health is the science of physical fitness and physical performance according to the age level of men and women. Knowledge about the body is considered very important because it provides development and contribution to health for the individual. So physical education in philosophy and practice is a compass for the human body, can injure or provide benefits in health, strength and fitness for the body". Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan ilmu tentang kebugaran dan kinerja fisik manusia sesuai tingkatan usia laki-laki maupun perempuan. Pengetahuan tentang tubuh dianggap sangat penting karena memberikan pengembangan dan kontribusi tentang kesehatan bagi individu tersebut. Maka pendidikan jasmani dalam filsafat dan praktiknya adalah kompas bagi tubuh manusia, dapat menciderai atau memberikan manfaat dalam kesehatan, kekuatan dan kebugaran bagi tubuhnya.

Pendidikan yang dilakukan seharusnya disesuaikan dengan tahap perkembangan anak serta bagaimana anak belajar, sehingga pendidikan pada anak tidak sebagai pemaksaan terhadap anak untuk melakukan sesuatu atau memiliki kemampuan seperti orang dewasa. DAP (Developmentally Appropriate Practice) adalah salah satu konsep yang relevan sebagai pendekatan terhadap anak. Dalam DAP (Developmentally Appropriate Practice) setiap anak memiliki pribadi yang berbeda, seperti gaya belajar, kepribadian dan latar belakang keluarga. Dengan ini pendidik harus memahami dan menyesuaikan diri terhadap keunikan

anak tersebut. Menurut Suyono dan Hariyanto (2016:207) pembelajaran dikondisikan agar mampu mendorong kreativitas peserta didik secara keseluruhan, membuat peserta didik aktif, mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan berlangsung dalam kondisi menyenangkan. Tujuan pembelajaran yang ideal adalah agar peserta didik mampu mewujudkan perilaku belajar yang efektif, sedangkan pembelajaran yang efektif hanya mungkin terjadi jika didukung oleh guru yang efektif.

Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) penilaian kegiatan pembelajaran bermuara pada hasil belajar peserta didik, salah satu indikator peserta didik belajar adalah peserta didik menguasai kompetensi yang diharapkan (Nurrochmah, 2016:3). Selama ini pelaksanaan penilaian di kelas kurang mampu menggambarkan kemampuan peserta didik yang beragam karena cara dan alat yang digunakan kurang sesuai dan kurang bervariasi. Hal ini berdampak pada hasil belajar yang diperoleh oleh peserta didik.

Atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Pada olahraga atletik terdapat beberapa nomor cabang olahraga seperti: (1) jalan cepat, (2) lari, (3) lempar dan (4) lompat. Rahmat (2015:33) berpendapat bahwa lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Gerak dominan yang utama dari gerak lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis lari), pengaturan nafas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sugito (2002:8) berpendapat bahwa lari adalah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (finish) secepat mungkin atau dalam waktu yang singkat. Sedangkan Rahmat (2015:33) berpendapat bahwa lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengkokohkan kepribadian (Suyono dan Hariyanto, 2016:9). Dalam konteks menjadi tahu atau proses memperoleh pengetahuan, menurut pemahaman sains konvensional, kontak manusia dengan alam diistilahkan dengan pengalaman (*experience*). Pengalaman yang terjadi berulang kali melahirkan pengetahuan (*knowledge*) atau a *body of knowlede*. Belajar dikatakan berhasil jika seseorang mampu mengulangi kembali materi yang telah dipelajarinya. Hasil belajar adalah sejumlah pengalaman yang diperoleh peserta didik yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Rusman, 2017:129). Karena belajar tidak hanya penguasaan konsep teori mata pelajaran, tetapi juga penguasaan kebiasaan, persepsi, kesenangan, minat-bakat, penyesuaian sosial, jenis-jenis keterampilan, cita-cita, keinginan, dan harapan. Hamdani (2011:59) mengatakan bahwa melaksanakan penilaian proses belajar mengajar merupakan bagian dari tugas guru yang dilaksanakan setelah kegiatan pembelajaran berlangsung dengan tujuan mengetahui tingkat keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan belajar. Berarti setelah proses kegiatan belajar mengajar harus dilakukan penilaian proses belajar tersebut sebagai hasil untuk mengukur tingkat keberhasilan peserta didik.

Sagala (2017:61) berpendapat bahwa pembelajaran adalah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan, pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau peserta didik. Guru memegang peranan penting, sebab guru yang membuat perencanaan, persiapan bahan, sumber, alat dan faktor pendukung pembelajaran lainnya, serta memberikan sejumlah pelayanan dan perlakuan kepada peserta didik. Sedangkan Berdiati dan Saefudin (2015:8) menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses penambahan pengetahuan dan wawasan melalui rangkaian aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan pada dirinya, sehingga terjadi perubahan yang positif dan mendapatkan keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru.

Penilaian proses pembelajaran dapat digunakan oleh guru sebagai pedoman untuk memperbaiki proses pembelajaran sesuai dengan standart penilaian pendidikan. Rusman (2017:72) menyatakan bahwa evaluasi hasil pembelajaran dilakukan saat proses

pembelajaran dan akhir pembelajaran dengan menggunakan metode, alat, tes lisan dan tes tulis. Sehingga hasil evaluasi diperoleh dari gabungan evaluasi proses dan evaluasi hasil pembelajaran.

Rosdiani (2015:3) berpendapat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani adalah belajar keterampilan gerak dimana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik, seperti: melalui permainan dan olahraga, yang didalamnya terkandung nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan dan olahraga. Belajar keterampilan gerak dapat diartikan sebagai suatu rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

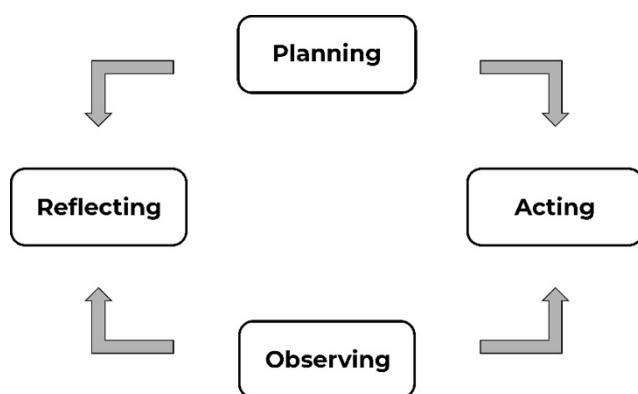
Dari hasil pengamatan yang dilakukan penelitian di SD Sawunggaling VIII Kota Surabaya pada bulan Maret 2023, peserta didik masih belum menguasai secara menyeluruh gerak dasar lari. Peneliti melakukan observasi dengan pengamatan terhadap peserta didik kelas III menunjukkan hasil yang kurang baik dan masih banyak peserta didik yang belum mencapai standar minimal. Dari hasil pengamatan tersebut dapat disimpulkan peserta didik kelas III yang belum menguasai gerak dasar lari.

Kemudian pada pembelajaran aktivitas permainan yaitu gerak dasar lari banyak peserta didik yang melakukan dengan tidak sempurna, gerakan yang dilakukan salah. Hal ini dikarenakan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kurang bervariasi, sehingga peserta didik merasa bosan dan cenderung malas untuk melakukan aktivitas gerak dasar lari.

Metode merupakan kendala utama dalam pembelajaran aktivitas gerak dasar lari, metode yang diberikan oleh guru kurang bervariasi, sehingga peserta didik merasa bosan dan cenderung malas untuk mengikuti pembelajaran. Hal ini berpengaruh pada proses pelaksanaan pembelajaran yang diberikan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, peserta didik menjadi tidak bersemangat, malas dan mengalami kesulitan ketika melakukan aktivitas gerak dasar lari. Sehingga seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengalami kesulitan dan tidak dapat mencapai indikator yang ditentukan dengan maksimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi aktivitas gerak dasar lari dengan metode bermain yang dilakukan oleh peneliti. Desain penelitian tindakan yang digunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian model Kurt Lewin, karena model ini sederhana dan mudah dipahami. Model Kurt Lewin merupakan model penelitian tindakan pertama yang menjadi acuan bagi model penelitian tindakan yang lainnya. Dalam Arikunto (2010:131) model yang dikembangkan oleh Kurt Lwin terdiri dari empat komponen, yaitu (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Empat komponen tersebut memiliki hubungan yang kemudian membentuk sebuah siklus, sehingga dalam penelitian tindakan kelas akan dilakukan beberapa siklus sampai hasil dan target yang diinginkan tercapai. Adapun desain penelitian yang didasarkan pada model Kurt Lewin digambarkan dalam skema berikut ini:



Gambar 1 Desain Penelitian Tindakan Kelas Model Kurt Lewin  
(Arikunto, 2010:131)

Empat tahap diatas dapat diuraikan lebih rinci pada masing-masing kegiatannya, sebagai berikut:

a. Perencanaan (*Planning*)

Tahap ini merupakan tahapan paling awasebelum melakukan tindakan yang telah dirumuskan. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk mempersiapkan segala sesuatu yang menunjang penelitian.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini berdasarkan rencana tindakan yang telah disusun sesuai dengan sintak pembelajaran dengan metode bermain.

c. Pengamatan (*Observing*)

Kegiatan observasi dilaksanakan bersamaan dengan tahap pelaksanaan tindakan. Kegiatan ini dilakukan oleh seorang observer yang akan mengamati jalannya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggunakan metode bermain khususnya pada materi aktivitas gerak dasar lari. Observasi dilakukan berdasarkan pengamatan yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti dan dievaluasi oleh ahli. Dari pengamatan tersebut diperoleh data atau dampak diterapkannya metode bermain pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi aktivitas gerak dasar lari yang nantinya akan dijadikan salah satu tolakukur keberhasilan tindakan yang dilakukan.

d. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi merupakan tahap dimana dilakukan analisis, pengkajian dan pertimbangan hasil atau dampak dari tindakan yang diterapkan selama pelaksanaan. Berdasarkan hasil analisis, kajian dan pertimbangan tersebut akan didapatkan kesimpulan berupa tingkat keefektifan rencana pembelajaran dan permasalahan atau kendala yang dihadapi selama proses pembelajaran dengan menerapkan metode bermain pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi aktivitas gerak dasar lari.

Penelitian ini dilaksanakan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi aktivitas gerak dasar lari. Waktu disesuaikan dengan jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta kesepakatan dengan pihak sekolah SD Negeri Sawunggaling VIII Kota Surabaya. Kompetensi aktivitas gerak dasar lari dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 bulan Maret – Mei 2023.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SD Negeri Sawunggaling VIII Kota Surabaya. Letak geografis sekolah yaitu di Jalan Gajah Mada Baru II Sekolah No.389, RT.009/RW.12, Sawunggaling, Kec. Wonokromo, Kota SBY, Jawa Timur 60242. Sekolah ini dipilih sebagai objek penelitian karena hasil belajar pada materi aktivitas gerak dasar lari yang relatif

rendah, selain itu pelaksanaan metode bermain dalam pembelajaran belum pernah dilaksanakan di sekolah tersebut.

Subjek penelitian tindakan kelas dengan pelaksanaan metode bermain pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini adalah peserta didik kelas III SD Negeri Sawunggaling VIII Kota Surabaya. Peserta didik kelas III memiliki jenis kelamin perempuan 17 orang dan laki-laki 14 orang. Sebagian besar peserta didik berasal dari suku Jawa dan merupakan penduduk asli Kota Surabaya. Teknik pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan subjek penelitian secara sengaja oleh peneliti berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu. Alasan pengambilan subjek penelitian kelas III SD Negeri Sawunggaling VIII karena hasil belajar pada materi aktivitas gerak dasar lari masih rendah, dimana dari 30 peserta didik 70% atau 21 peserta didik belum mencapai KKM.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil penelitian yang dilakukan penelitian pada peserta didik kelas III SD Negeri Sawunggaling VIII pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi aktivitas gerak dasar lari diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Penghitungan Seluruh Peserta didik

| <b>Hasil Penelitian</b> | <b>Siklus I</b> | <b>Siklus II</b> | <b>Siklus III</b> |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Rata-Rata               | 36,49%          | 48,39%           | 74, 0%            |

**Tabel 2.** Hasil Penghitungan Peserta didik Laki-Laki

| <b>Hasil Penelitian</b> | <b>Siklus I</b> | <b>Siklus II</b> | <b>Siklus III</b> |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Rata-Rata               | 48,21%          | 54,46%           | 75,89%            |

**Tabel 2.** Hasil Penghitungan Peserta didik Perempuan

| <b>Hasil Penelitian</b> | <b>Siklus I</b> | <b>Siklus II</b> | <b>Siklus III</b> |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Rata-Rata               | 26,84%          | 43,38%           | 73,90%            |

Hasil bersikan deskripsi data penelitian yang di hasilkan. Lalu pada pembahasan di rujuk kepada teori dan penelitian yang mendukung hasil dari penelitian p penulis.

Berdasarkan data dari hasil analisis data yang telah diuraikan diatas, maka tentang penerapan metode bermain untuk meningkatkan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada peserta didik kelas III SD Negeri Sawunggaling VIII Kota Surabaya diperoleh hasil sebagai berikut: Penghitungan Seluruh Peserta didik diperoleh rata-rata yaitu pada Siklus I 36,49%, Siklus II 48,39% dan Siklus III 74,80%. Penghitungan Peserta didik Laki-Laki diperoleh rata-rata yaitu itu Siklus I 48,21%, Siklus II 54,46%, dan Siklus III 75,89%. Penghitungan Peserta didik Perempuan diperoleh rata-rata yaitu Siklus I 26,84%, Siklus II 43,38%, dan Siklus III 73,90%. Pemberian perlakuan pada setiap siklus menerapkan metode bermain yang berbeda-beda, pada Siklus I peserta didik diberikan perlakuan berupa teknik dasar lari dan berlari ke arah depan, pada metode bermain ini bermanfaat sebagai materi awal pada gerak dasar lari agar peserta didik dapat memahami teknik dasar lari sebelum melakukan praktik.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kuncoro, I. (2013:38) memperoleh hasil Penerapan pembelajaran dengan model pendekatan bermain untuk gerak dasar lari efektif untuk meningkatkan hasil belajar, dengan menggunakan model pendekatan bermain dapat menarik motivasi dan minat belajar siswa. Menurut (Wardana et al., n.d., 2017:55) mengatakan bahwa penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Karangmojo tahun pelajaran 2016/2017. Siklus II peserta didik diberikan perlakuan berupa permainan hijau-hitam, pada permainan ini peserta didik harus merespon dengan cepat instruksi yang diberikan oleh peneliti kemudian berlari menuju titik yang sudah ditentukan dengan jarak 4 meter dari titik awal.

Menurut Prasetyo, A. B., & Mulyono, A. (2015:2159) mengatakan bahwa Penggunaan pendekatan bermain hijau-hitam dapat meningkatkan gerak dasar lari. Siklus III peserta didik diberikan perlakuan berupa permainan *cone* cepat, pada permainan ini peserta didik harus berlari untuk mengambil *cone* dengan cepat, peserta didik yang dapat mengambil *cone* tercepat menjadi pemenangnya. Menurut (Ajizah et al., 2016:44) hasil penelitian yang dilakukan mengatakan bahwa Hasil belajar siswa sudah mencapai target karena pembelajaran gerak dasar lari sprint yang didukung dengan kualitas perencanaan dan kualitas guru dalam melaksanakan pembelajaran, serta didukung dengan penggunaan media

belajar yang baik. Peserta didik diberikan pembelajaran dengan metode bermain diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan dapat mengikuti pembelajaran dengan senang. Menurut (Septiyani & Satyawati, 2018:65) hasil penelitian yang diperoleh mengatakan bahwa Penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada peserta didik kelas VI SD N Laweyan No.54 Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018. Penerapan metode bermain tetap berpedoman pada teknik dasar pada aktivitas gerak berlari, karena teknik-teknik tersebut yang menjadi dasar dalam melakukan gerak aktivitas berlari.

Penelitian yang dilakukan oleh Priyanto (2013:5) mengatakan bahwa Pembelajaran materi gerak dasar lari dengan pendekatan bermain pada siswa Kelas V SD I Donotirto selama 2 siklus dapat meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari dimana siswa menjadi aktif dan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari. Sedangkan menurut (Aryadi et al., 2019:91) mengatakan bahwa (1) Model pembelajaran lari cepat melalui permainan siswa dapat meningkatkan belajar siswa secara efektif dan efisien. (2) Melalui materi pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa dapat menyenangi pembelajaran lari. Untuk kemajuan yang maksimal dan dapat melakukan gerakan dalam olahraga lari pada dasarnya didasari atas perasaan senang yang mereka miliki dalam mengikuti serangkaian kegiatan terhadap olahraga tersebut, dengan keikutsertaan peserta didik dalam melaksanakan olahraga lari dan adanya perlakuan berupa permainan maka mereka akan tertarik dan meningkatkan motivasi dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar berlari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Moerianto et al., n.d., 2021:9) mengatakan bahwa Terdapat interaksi antara metode bermain dan minat siswa terhadap hasil belajar keterampilan gerak dasar lari. Sedangkan menurut (Podungge et al., 2021:85)) mengatakan bahwa Metode bermain yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari sprint karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Sebelum diberikan perlakuan berupa metode bermain peserta didik memiliki minat yang rendah dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi gerak dasar lari. Adanya perbedaan hasil

belajar gerak dasar lari antara menggunakan metode bermain dan metode reguler memberikan perbedaan yang signifikan.

Menurut Sutrisna (2017:2) mengatakan bahwa Penerapan metode pembelajaran yang dikolaborasi dengan permainan tradisional anak-anak mampu meningkatkan motivasi pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas I SD Negeri Bonangrejo Bonang Demak. Pembelajaran dengan metode bermain memberikan perbedaan peningkatan antara sebelum dan sesudah memperoleh pembelajaran menggunakan metode bermain yang lebih bervariasi seperti variasi permainan yang diberikan oleh peneliti sehingga pembelajaran menggunakan metode bermain memberikan peningkatan hasil belajar gerak dasar lari.

Hal ini didukung pendapat oleh Prasetyo dan Sukarmin (2017:14) yang mengatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau pelatih memerlukan model permainan yang bervariasi dan menarik, untuk mendukung dalam upaya meningkatkan keterampilan peserta didik. Adanya perbedaan hasil belajar antara sebelum dan sesudah karena peserta didik telah mendapatkan variasi pembelajaran menggunakan metode bermain yang diberikan peneliti selama dua bulan dengan frekuensi pembelajaran satu kali dalam seminggu dan waktu yang diberikan pada setiap pertemuan selama empat puluh lima menit. Pembelajaran menggunakan metode bermain dengan berbagai variasi permainan agar peserta didik merasa nyaman dan tidak mudah merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai keberhasilan dalam hasil belajar yang memuaskan.

Hal ini didukung dengan pendapat Soekamto (dalam Wiarto, 2015:77) yang mengatakan bahwa variasi dalam pembelajaran memiliki makna sebagai suatu kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar. Penggunaan metode bermain sebagai metode dalam pembelajaran gerak dasar lari dilakukan peneliti agar peserta didik merasa senang serta mempermudah dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Awla (2014:244) menyatakan bahwa *“when students redognize their own learning style they will be able to integrate it into their learning process. As result learning process will be enjoyable, faster and more effective”*. Maksudnya ketika peserta didik mengenali gaya

belajar mereka sendiri, mereka dapat mengintegrasikannya ke dalam prose belajar mereka. Akibatnya, proses pembelajaran akan menjadi menyenangkan, lebih cepat dan lebih efektif.

Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, metode pembelajaran sangatlah penting. Variasi dalam pembelajaran seperti penerapan metode bermain misalnya seperti permainan hijau-hitam, permainan *cone* cepat. Peserta didik yang dijadikan subjek penelitian adalah peserta didik kelas III, materi gerak dasar lari sudah pernah diberikan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sehingga penting dilakukan modifikasi dengan menerapkan metode bermain agar peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan situasi senang dan dapat mencapai hasil belajar yang baik.

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa metode bermain dapat memberikan pengaruh dan meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada kelas III SD Negeri Sawunggaling VIII Kota Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peneliti sudah mampu mengimplementasikan metode bermain dalam pembelajaran dan sudah mampu menghadapi kesulitan ketika pelaksanaan tindakan seperti mengkondisikan peserta didik, menyampaikan materi dengan jelas, menilai kinerja peserta didik dan memberikan umpan balik terhadap respon yang ditampilkan oleh peserta didik. Semua kesulitan itu diperbaiki secara terus menerus pada setiap tindakannya dengan cara mendiskusikannya dengan *observer* dan dosen pembimbing, sampai pada tindakan siklus I, II dan III peneliti sudah mampu mengatasi kesulitan tersebut dan sudah dapat menerapkan metode bermain dalam pembelajaran. Dengan implementasi metode bermain dalam pembelajaran, peserta didik perlahan-lahan mampu mempraktikkan gerakan gerak dasar lari dengan baik sesuai dengan kemampuan masing-masing. Dalam pelaksanaan pembelajaran, peneliti dapat memberikan pembelajaran yang menarik dan bervariasi dengan metode bermain, sehingga mendapatkan respon positif dari peserta didik dan dapat mencapai tujuan pembelajaran yang sesuai dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajizah, N., Suherman, A. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sdn Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. *Jurnal SpoRTIVE*, 1(1), 35-44.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryadi, D., Daulay, D. E. (2019). Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Permainan. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 87-92.
- Awla, Hawkar. (2014). Learning Styles and Their Relation to Teaching Styles. *International Journal of Language and Linguistics*, 2(3), 241-245.
- Berdiati, I., Saefudin, Asis. (2015). *Pembelajaran Efektif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- France, Robert. (2009). *Introduction to Physical Education and Sport Science*. Delmar: Cengage Learning.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Moerianto, E., Dewi, R., Valianto, B. (2021). Pengaruh Metode Permainan Dan Minat Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(1), 5-10.
- Musthofa, B., Subroto, T., Budiana, D. (2016). Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Aktivitas Berlari. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 48-56.
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Podungge, R., Liputo, N., & Tumuloto, E. H. (2021). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 81-86.
- Prasetyo, A. B., Mulyono, A. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Hijau Hitam. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(11), 2159.
- Priyanto, A. (2013). Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 5-6.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Aceh: STKIP Bina Bangsa
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. (2017). *Belajar dan Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sagala, S. (2017). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Semiawan, Conny R. (2008). *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Index.
- Septiyani, R., Satyawan, B. (2018). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari. *Jurna; Phedheral*, 15(1), 56-66.
- Soegito. (2002). *Teori Dan Praktek Atletik*. Surakarta: UNS Press.
- Sukarmin, P. (2017). Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, (Online). 5(1), 12-23.

Sutrisna, J. (2017). Permainan Tradisional Anak-Anak Meningkatkan Hasil Belajar Kompetensi Gerak Dasar Lari Siswa Kelas I SD Negeri Bonangrejo Semester 1 Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Edukasi*, 4(1), 1-3.

Suyono, Hariyanto. (2016). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Wardana, F. A. K., Liskustyawati, H. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain. *Jurnal Phedheral*, 14(1), 47-58.

Wiarso, G. (2015). Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Laksita.