



Peningkatan Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas VII SMP Islam Tirtayasa Kota Serang

Andita Febriyanto¹, Fadlilah Fahmi², Nugrahani Febrina Sari³

^{1,2,3}Universitas Primagraha, Indonesia

Jl. Trip Jamaksari No. 1A, Kota Serang, Banten 42111, Indonesia

Email: febristmp@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dan dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah kelas VII SMP Islam Tirtayasa yang berjumlah 34 orang. Data dikumpulkan dari hasil observasi dan hasil tes belajar. Hasil penelitian pra siklus yang tuntas belajar mencapai 9 siswa atau 26% hal ini menunjukkan bahwa belum terjadi peningkatan hasil belajar siswa, terbukti pada siklus satu terjadi peningkatan yang tuntas belajar mencapai 20 siswa atau 59%. Pada siklus dua mencapai 25 siswa atau 74%. Selain itu, dengan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lari cepat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat pada siswa kelas VII SMP Islam Tirtayasa. Sehingga kedepannya dapat menerapkan hasil penelitian melalui pendekatan permainan sebagai alternatif dalam proses pembelajaran siswa di sekolah.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lari Cepat, Pendekatan Bermain

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, memiliki ciri khas yang sangat mendasar membedakan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya yang ditandai dengan adanya indikasi keterlibatan komponen fisik, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya yang terangkum dalam tujuan yang hendak dicapai (Agung, 2018). Program pendidikan jasmani yang disusun dengan baik akan banyak memberikan manfaat yang besar seperti: mempengaruhi nilai akademik, meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, memperkaya pengetahuan siswa tentang kesehatan, meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan lain-lain (Pambudi et al., 2019). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan di sekolah untuk meningkatkan baik kognitif, afektif dan psikomotorik (Maher, 2016). Dengan

demikian terdapat salah satu jenis penelitian untuk mengukur pembelajaran PJOK di sekolah seperti Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Pada dasarnya penelitian tindakan bertujuan untuk mengatasi kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dan kenyataan yang ada dengan kata lain, penelitian tindakan berorientasi kepada perubahan menuju perbaikan suatu keadaan melalui tindakan-tindakan baru (Sugiyono, 2014). Orientasi dari penelitian tindakan adalah mempelajari situasi nyata suatu kelas atau sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bentuk dan kualitas tindakan-tindakan dalam model pembelajaran (Pambudi et al., 2019). Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain (Silva et al., 2019). Model Penelitian Tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart adalah merupakan model pengembangan dari konsep dasar yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin. Apabila dicermati, model yang dikemukakan Kemmis & Mc Taggart pada hakekatnya berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sesudah suatu siklus selesai di implementasikan, khususnya sesudah adanya refleksi, Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus. Pada penelitian Tindakan kelas tentu menentukan perlakuan untuk mengukur suatu Tindakan. Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan bermain.

Metode pendekatan bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan sukarela, dimana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya (Rini, 2019). Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran (Zhu et al., 2017). Bermain bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan rasa menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan, dan memasuki dunia imajiner (Fajriani, 2023). Bermain memberikan suatu arena dimana anak termasuk atau terlibat untuk menghilangkan dirinya namun secara berlawanan asas anak. Kadang-kadang menemukan dirinya melalui bermain (Aryati, 2019).

Berdasarkan hal tersebut untuk mencapai hasil belajar yang baik yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, maka guru penjaslah yang merancang bentuk permainnya yang sesuai pada peningkatan hasil belajar lari cepat pada permainan yang akan diberikan. Melalui pendekatan bermain, siswa dibimbing oleh guru akan menemukan bagaimana melakukan

lari cepat dengan baik dan benar. Berdasarkan prosedur percobaan yang diberikan oleh guru, maka siswa akan menemukan yaitu: sikap start, sikap saat aba-aba bersedia, siap dan ya, sikap saat berlari, dan memasuki *finish*. Bertitik tolak dari kerangka teoritis diatas di duga bahwa pendekatan bermain akan memberi peningkatan terhadap hasil belajar lari cepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VII A SMP Islam Tirtayasa Kota Serang yang berjumlah 34 orang yang terdiri dari 26 siswa laki-laki dan 8 siswi Perempuan.

Untuk memperoleh data penelitian dilaksanakan dalam perlakuan 1 (satu) kali dalam seminggu dengan dua jam pelajaran (80) menit tiap kali pertemuan. Perlakuan dilaksanakan pada jam pembelajaran, yaitu pada pagi hari senin pukul 07.40 s/d 09.00 WIB. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar penilaian tes siswa, lembar observasi untuk reduksi data. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif statistik dan menggunakan rumus persentase yaitu:

$$P = F/N \times 100 \%$$

Keterangan:

F = jawaban responden

N = Jumlah sampel

P = Persentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Islam Tirtayasa dipeloreh informasi bahwa, pelaksanaan pembelajaran atletik khususnya lari cepat melalui kegiatan belajar menggunakan pendekatan sebelumnya telah dilaksanakan oleh guru, namun belum efektif. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan masih bersifat satu arah. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan guru pada setiap pertemuan pada umumnya pembelajaran lari cepat di sekolah menengah pertama yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani menggunakan pendekatan yang monoton. Di bawah ini merupakan tabel hasil peningkatan

setiap siklus adalah sebagai berikut.

Tabel. 1. Hasil data pra-siklus

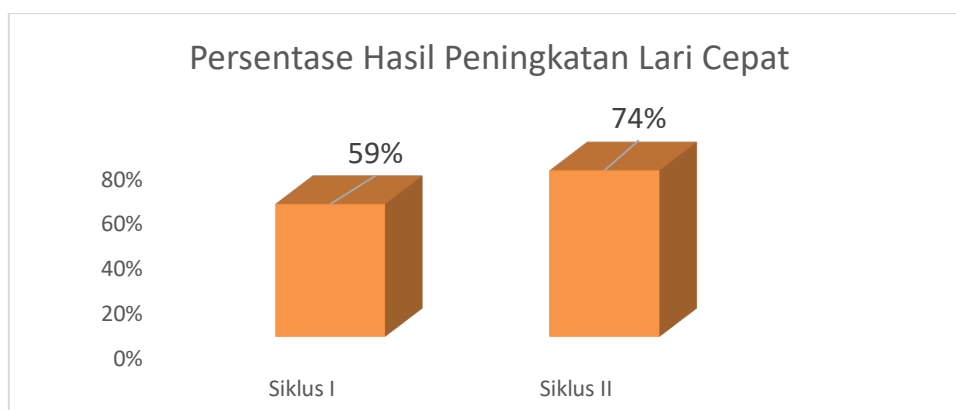
Pengukuran	Jumlah siswa	Kategori			
		Tidak tuntas		Tuntas	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Lari cepat	34	25	74	9	26

Sesuai paparan pada tabel 1 di atas diperoleh hasil pra-siklus dari guru PJOK SMP Islam Tirtayasa dan juga hasil observasi peneliti. Sehingga dapat dilihat tabel di atas hasil belajar lari sprint kurang dari pencapaian kriteria ketuntasan dalam belajar.

Tabel 2. Hasil data Siklus I dan Siklus II

Hasil Data	Pengukuran	Jumlah siswa	Kategori			
			Tidak tuntas		Tuntas	
			Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Siklus I	Lari cepat	34	14	41 %	20	59 %
Siklus II	Lari cepat	34	9	26 %	25	74 %

Berdasarkan tabel 2 di atas di peroleh hasil siklus I dan II. Di bawah ini merupakan hasil data penelitian yang dipaparkan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Hasil Peningkatan Siklus I dan Siklus II Lari Cepat

Hasil penelitian dari kedua siklus tersebut terjadi peningkatan. Pada siklus I diperoleh

jumlah siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa dengan persentase 59% sedangkan pada siklus II diperoleh siswa yang tuntas sebanyak 25 siswa dengan persentase 74%. Dengan demikian, pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa siswa kelas VII A SMP Islam Tirtayasa Kota Serang.

Pembahasan

Metode pembelajaran merupakan bagian penting yang dapat mempengaruhi tercapainya hasil belajar (Aryati, 2019). Tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh teknik pembelajaran yang diterapkan oleh instruktur atau pelatih (Ariestika, 2021). Dalam memilih strategi pembelajaran ada banyak pertimbangan yang dapat digunakan, secara keseluruhan terlihat bahwa teknik peragaan dapat mengarahkan fokus siswa terhadap ide pembelajaran tertentu, menghasilkan inspirasi belajar, memberikan kritik yang cepat, memberikan potensi peluang terbuka bagi siswa (Rosyid, 2022). untuk maju sesuai kapasitas dan kecepatan mereka sendiri. Sehingga dapat menciptakan dan menumbuhkan pandangan yang membangkitkan semangat terhadap diri sendiri, guru, topik, dan siklus pembelajaran secara keseluruhan (Indra & Lumintuarso, 2014). Penilaian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan strategi pembelajaran yang dilakukan oleh seorang instruktur akan berdampak pada tercapainya tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan strategi pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan semangat belajar siswa, sehingga akan menunjang tercapainya hasil belajar yang lebih ideal (Wijaya & Kanca, 2019).

Dalam pembelajaran menggunakan pendekatan bermain pada hasil belajar lari cepat pada siswa siswa kelas VII A SMP Islam Tirtayasa Kota Serang adanya sifat kompetitif ini membuat siswa merasa diuji untuk mendapatkan pijakan dan berusaha menaklukkan setiap masalah yang dialami dalam permainan. Sementara itu, dengan adanya pedoman dapat menumbuhkan kedisiplinan, rasa saling menghargai dan kewajiban dalam mematuhi materi pedoman secara hati-hati. Terbentuknya kondisi yang kejam ini dapat menambah semangat dan inspirasi siswa untuk melakukan latihan perkembangan dengan sebaik-baiknya. Mempelajari cara menjalankan dengan menggunakan strategi bermain merupakan salah satu pendekatan mewujudkan yang dijalankan sebagai sebuah permainan. Mempelajari cara berlari menggunakan teknik bermain merupakan strategi yang menuntut kebebasan siswa.

Imajinasi, dorongan, kemampuan siswa dalam berpikir dan memahami pola permainan serta menangani permasalahan yang terjadi dalam permainan sangat dibutuhkan. Siswa memainkan peran penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan masalah dalam permainan.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada paparan hasil penelitian di atas pada siswa VII A SMP Islam Tirtayasa Kota Serang dilaksanakan dalam II siklus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas VII A SMP Islam Tirtayasa Kota Serang dengan persentase nilai ketuntasan siswa setiap siklus yaitu 59% dan 75%. Dengan adanya hasil penelitian ini, dapat menjadi dampak yang baik dalam pembelajaran PJOK khususnya materi lari cepat untuk siswa kelas VII di tingkat SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, T. N. (2018). Implementasi pendidikan jasmani dalam international primary curriculum. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 110–119. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.21336>
- Ariestika, E. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JSOPJ.55>
- Aryati, V. A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Smp Negeri 7 Kota Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 1(2), 39. <https://doi.org/10.24114/isj.v1i2.16257>
- Fajriani, G. (2023). Evaluasi Berbasis Game Edukasi Wordwall untuk Meningkatkan Berfikir Kritis Siswa Generasi Z kelas X di SMK Pasundan 2 Kota Serang. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(3), 36–42.
- 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>
- Maher, A. J. (2016). Special educational needs in mainstream secondary school physical education: learning support assistants have their say. *Sport, Education and Society*, 21(2), 262–278. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.905464>
- Pambudi, M. I., Winarno, M., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110–116. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Rini, W. A. (2019). Pembelajaran Dengan Pendekatan Student Centered Learning (Scl) Pada Sekolah Minggu. *Jurnal Shanan*, 3(1), 85–96. <https://doi.org/10.33541/shanan.v3i1.1575>

- Rosyid, H. Al. (2022). Modifikasi Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak pendek 100meter Kelas X MA NU 01 Banyuputih. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR), November, 914–921.* <http://103.98.176.39/index.php/snk/article/view/3284%0Ahttp://103.98.176.39/index.php/snk/article/download/3284/1960>
- Silva, R. C. A., e Silva, V. L. de F. F., & Silva, A. P. (2019). Distance learning for teaching in physical education. *Motriz. Revista de Educacao Fisica, 25(1), 1–5.* <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201900010002>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan; pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2019). Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education, 4(1), 1.* <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>
- Zhu, X., Ennis, C. D., & Chen, A. (2017). Implementation challenges for a constructivist physical education curriculum. *Physical Education and Sport Pedagogy, 16(1), 83–99.* <https://doi.org/10.1080/17408981003712802>