

PENERAPAN METODE PERMAINAN LARI SAMBUNG MATA PELAJARAN PENJASKES UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS 2 A SDN TANGGUL KULON 03 JEMBER

Sularmi⁴⁰

***Abstrak.** Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Maka dari itu di sekolah dasar memerlukan pendidikan jasmani. Penelitian ini dilakukan karena Pada mata pelajaran Penjaskes dengan materi Atletik khususnya Lari sambung (lari estafet) pada siswa kelas 2 A, dari 26 siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya 49 %; Guru mengajarkan materi lari sambung dengan menggunakan metode demonstrasi sehingga siswa hanya bertindak sebagai pengamat dan hanya menirukan gerakan dan penjelasan yang dicontohkan guru. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran mengalami peningkatan dari tiap siklusnya yaitu lari dengan cepat meningkat 15%, memberikan tongkat dengan benar meningkat 20%, dan menerima tongkat meningkat 18%. Dari data kondisi awal siswa yang tuntas belajarnya hanya 46%. Pada siklus I ada 6 siswa yang belum tuntas, namun pada siklus II sudah ada peningkatan hasil belajar yaitu 26 dengan prosentase 85% siswa tuntas dengan prosentase 100%. Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan lari sambung dalam mata pelajaran penjaskes dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 2A SDN Tanggul Kulon 03 Jember.*

***Kata Kunci :** Penerapan, Metode Permainan Lari Sambung, Meningkatkan, Hasil Belajar*

PENDAHULUAN

Penjaskes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pendidikan merupakan proses interaksi yang mendorong terjadinya belajar. Dengan adanya proses belajar terjadilah perkembangan jasmani dan mental (Dimiyati dan Mujiono, 2002). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani, yakni menunjuk proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia.

⁴⁰ Guru Penjaskes SDN Tanggul Kulon 03 Jember

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Belajar adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas tertentu. Pupuh Fathurroman dan M. Shobry Sutikno (2010:6). Hasil belajar adalah keberhasilan yang dicapai dalam belajar yang dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan tingkah laku yang mengarah penguasaan pengetahuan, kecakapan dan kebiasaan serta sikap, berkat adanya pengalaman latihan. Prestasi belajar atau hasil yang telah dicapai sebagai akibat dari kegiatan belajar dapat dilihat dari perubahan tingkah laku siswa. Perubahan itu terjadi melalui proses dari belum tahu menjadi tahu. Jadi seseorang yang telah banyak mengalami perubahan berarti dia sudah banyak belajar. Akan tetapi bukan berarti bahwa setiap perubahan merupakan hasil dari belajar. Perubahan-perubahan hasil tersebut adalah perubahan dalam bidang pemahaman, kebiasaan dan sikap.

Peneliti melakukan penelitian ini disebabkan oleh beberapa alasan sebagai berikut : Pada mata pelajaran Penjaskes dengan materi Atletik khususnya Lari sambung (lari estafet) pada siswa kelas 2 A, dari 26 siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya 49 %; Guru mengajarkan materi lari sambung dengan menggunakan metode demonstrasi sehingga siswa hanya bertindak sebagai pengamat dan hanya menirukan gerakan dan penjelasan yang dicontohkan guru.

Dalam meningkatkan hasil belajar siswa perlu dikembangkan metode yang tepat yang dapat mengoptimalkan kemampuan siswa. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan kemampuan dan mengekspresikan diri yang pada akhirnya siswa mampu melakukan teknik lari sambung dengan tepat sesuai teori dalam pelajaran penjaskes dan memberikan pengalaman belajar yang tidak semata-mata hanya pengalaman belajar saja namun konsep akan melekat erat dalam ingatan siswa karena pada perkembangan siswa kelas rendah SD masih dalam masa bermain dan belajar. Untuk itu peneliti akan menerapkan penggunaan metode bermain dalam mata pelajaran penjaskes untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember. Rumusan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah : 1) bagaimana

penerapan Metode Permainan dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Penjaskes Tentang Teknik Lari Sambung Pada Siswa Kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember; 2) bagaimana aktivitas siswa selama penerapan metode permainan pada mata pelajaran penjaskes tentang teknik lari sambung pada siswa kelas 2 A SDN tanggul Kulon 03 Jember berlangsung; 3) bagaimana hasil belajar siswa setelah penerapan metode permainan pada mata pelajaran penjaskes tentang teknik lari sambung pada pada siswa kelas 2 A SDN tanggul Kulon 03 Jember. Berkaitan dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk: 1) mengetahui penerapan Metode Permainan Lari Sambung dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa Kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember; 2) mengetahui aktivitas siswa selama penerapan metode permainan lari sambung pada mata pelajaran penjaskes pada siswa kelas 2 A SDN tanggul Kulon 03 Jember; 3) mengetahui hasil belajar siswa setelah penerapan metode permainan lari sambung pada mata pelajaran penjaskes pada pada siswa kelas 2 A SDN tanggul Kulon 03 Jember. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Metode Permainan Lari Sambung diharapkan dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa Kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 berjumlah 26 siswa dengan rincian jumlah siswa laki-laki 11 siswa dan jumlah siswa perempuan sejumlah 15 siswa. Siswa Kelas 2 A ini memiliki kemampuan dan keterampilan yang sangat bervariasi dan berasal dari berbagai latar belakang ekonomi keluarga yang dapat mempengaruhi sikap, motivasi dalam belajar dan prestasi belajar yang mereka capai.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Perbaikan pembelajaran akan dilaksanakan dalam dua siklus. Menurut Kurt Lewin (dalam Maharani, 2014) dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini berupa proses pengkajian berdaur yang terdiri dari 4 tahap yaitu: merencanakan, melakukan tindakan, mengamati dan merefleksi. Setiap tahap dari kegiatan yang dilakukan dalam PTK akan terus berulang, sampai motivasi belajar siswa meningkat. Pada penelitian ini, peneliti hanya membatasi pelaksanaan penelitian dengan dua siklus karena keterbatasan

kemampuan yang dimiliki peneliti diantaranya: biaya, waktu dan tenaga. Apabila sampai dua siklus hasil penelitian masih menunjukkan motivasi belajar siswa rendah, maka penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh peneliti sendiri bila ada kesempatan atau dilanjutkan oleh peneliti lain. Langkah-langkah dalam permainan ini adalah sebagai berikut:

Teknik Lari Sambung,

Didalam permainan lari sambung (estafet) ada 2 teknik yaitu : 1). Dengan cara melihat (visual) Pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. 2). Dengan cara tidak melihat (non visual) Pelari yang menerima tongkat berlari sambil mengulurkan tangan kebelakang. Selanjutnya pelari sebelumnya menaruh tongkat ke tangan si pelari setelahnya.

Teknik Pemberian dan Penerimaan Tongkat.

Dalam permainan lari sambung tongkat tidak hanya diberikan begitu saja kepada pelari berikutnya, akan tetapi ada beberapa teknik yang harus diperhatikan yaitu :1). dari bawah jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kanan maka penerima menggunakan tangan kiri. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara tangan penerima telah siap di belakang dengan telapak tangan menghadap bawah. Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari yang lainnya dirapatkan. Tangan penerima berada di bawah pinggang; 2). dari atas jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kiri maka penerima juga menggunakan tangan kanan.

Data yang akan dianalisa dalam penelitian ini adalah: Kegiatan siswa selama proses kegiatan belajar mengajar berlangsung yang semuanya diperoleh dari observasi yakni meliputi aspek afektif dan psikomotorik; Hasil tugas siswa (aspek kognitif). Untuk mengukur ketuntasan hasil belajar dalam hal ini adalah aspek kognitif, afektif dan psikomotorik menggunakan standar ketuntasan yaitu ketuntasan belajar individu dinyatakan tuntas apabila tingkat presentase ketuntasan minimal mencapai 65%, sedangkan untuk tingkat klasikal minimal mencapai 85%.

Adapun untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar adalah dengan menggunakan rumus persentase ketuntasan hasil belajar, yaitu:

Ketuntasan secara Individu :

$$\times 100 \%$$

$$\text{Rumus Presentase Ketuntasan} : \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maximum}}$$

Ketuntasan secara Klasikal :

$$\text{Rumus Presentase Ketuntasan} : \frac{\text{Jumlah Siswa Yang Tuntas}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100 \%$$

Untuk mengetahui efektivitas hasil belajar penjaskes maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{ER} = \frac{Mx - My}{My} \times 100$$

Keterangan:

ER : Tingkat keefektifan relative

Mx : Nilai rata-rata kelas setelah dilakukan tindakan

My : Nilai rata-rata kelas sebelum dilakukan tindakan

Dalam suatu penelitian di samping menggunakan metode yang tepat juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang obyektif. Adapun pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode observasi, wawancara, tes, dan dokumentasi.

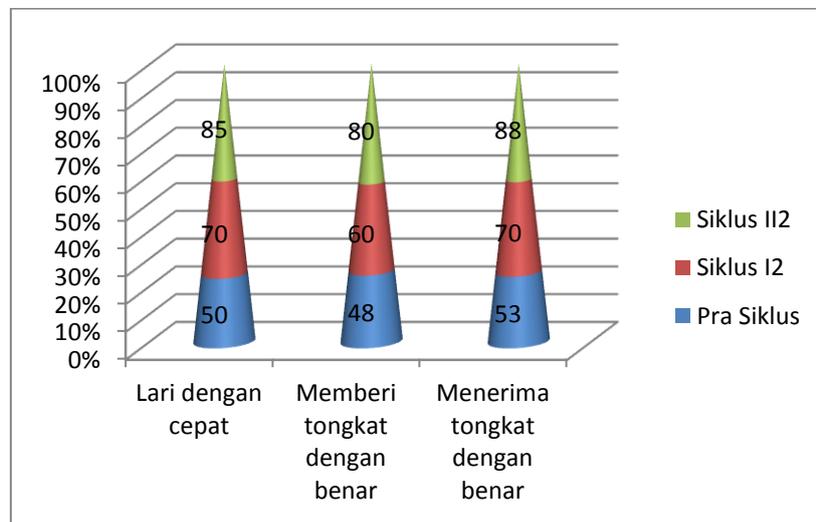
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan metode permainan lari sambung dalam mata pelajaran penjaskes pada siswa kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember berlangsung dengan baik dan lancar. Siswa sangat tertarik dan senang, serta aktif dalam mengikuti pembelajaran. Pada permainan lari sambung ini siswa berlari dengan cara melihat pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. Siswa juga bisa melakukannya dengan cara tidak melihat yaitu siswa yang berlari menerima tongkat berlari sambil mengulurkan tangan kebelakang. Selanjutnya pelari sebelumnya menaruh tongkat ke tangan si pelari setelahnya. Dalam pembelajaran ini ada beberapa kendala yaitu ada 3 siswa yang menangis karena dia merasa kurang cepat berlarnya, ada juga yang terjatuh karena kurang teliti dalam mengambil tongkat dan terburu-buru. Namun guru mampu mengatasi kendala tersebut dengan memberikan semangat dan *reward* bagi siswa yang

lebih berhasil mengikuti permainan tersebut dengan benar. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran penerapan metode permainan lari sambung sebagai berikut:

Tabel 1. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran siklus I dan siklus II

Aktivitas Siswa	Pra Siklus (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)
Lari dengan cepat	50	70	90
Memberikan tongkat dengan benar	48	60	85
Menerima tongkat dengan benar	53	70	88



Gambar 1. Grafik Peningkatan Aktivitas siswa pada siklus I dan siklus II

Selama proses pembelajaran dengan menggunakan metode permainan lari sambung aktifitas siswa mengalami peningkatan. Dalam hal ini aktivitas siswa yang dinilai yaitu lari dengan cepat, memberikan tongkat dengan benar, dan menerima tongkat dengan benar. Sebelum diadakan pembelajaran dengan menggunakan metode permainan lari sambung aktivitas siswa yang meliputi: lari dengan cepat sebesar 50%, memberikan tongkat dengan benar sebesar 48%, dan menerima tongkat dengan benar sebesar 53%. Pada siklus I aktivitas siswa yang meliputi: lari dengan cepat sebesar 70%, memberikan tongkat dengan benar sebesar 60%, dan menerima tongkat dengan benar sebesar 70%. Sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan dengan maksimal yaitu lari dengan cepat sebesar 85%, memberikan tongkat dengan benar sebesar 80%, dan menerima tongkat dengan benar sebesar 88%.

Setiap siklus menunjukkan bahwa dengan perbaikan pembelajaran siswa banyak diberi kesempatan untuk berdiskusi bersama kelompoknya dan melakukan percobaan serta mengamati hasilnya. Berdasarkan hasil observasi dengan teman sejawat diperoleh keaktifan siswa dalam proses pembelajaran menggunakan metode demonstrasi, media yang sesuai, mencoba dan memperagakan sendiri. Keaktifan guru muncul diantaranya membimbing dan melatih siswa menggunakan melakukan gerakan, mengamati kegiatan siswa, memberi tugas dan evaluasi. Dalam pembelajaran dengan metode permainan ini, siswa lebih senang, aktif, dan tertarik. Sehingga dapat meningkatkan semangat belajar siswa dalam belajar terutama dalam mata pelajaran penjaskes, siswa juga menjadi lebih tekun dalam belajar.

Setelah melakukan perbaikan pembelajaran guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung yaitu siklus I dan siklus II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses perbaikan pembelajaran. Adapun data penilaian dalam proses perbaikan pembelajaran persiklus adalah sebagai berikut :

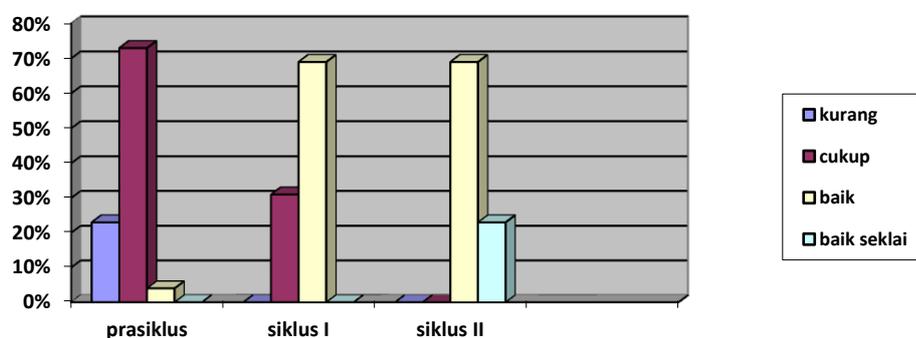
Tabel 2. Nilai Siswa Mata Pelajaran Penjaskes

NO. URUT SISWA	NILAI PRASIKLUS	NILAI SIKLUS I	NILAI SIKLUS II	KET
1	65	85	95	
2	70	75	85	
3	50	80	95	
4	65	70	85	
5	50	80	80	
6	70	60	80	
7	60	75	95	
8	75	60	80	
9	50	80	85	
10	50	60	80	
11	70	80	95	
12	60	80	80	
13	60	85	85	
14	50	75	80	
15	65	80	70	
16	70	70	85	
17	60	80	95	
18	65	60	85	
19	50	75	80	
20	70	60	80	
21	60	80	70	
22	65	80	80	
23	60	80	85	
24	60	75	80	

25	70	60	95	
26	60	80	80	
JUMLAH	1600	1925	2185	
RATA-RATA	59	76	86	

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Tes Siswa Pada Mata Pelajaran Penjaskes

NO	URAIAN	HASIL PRASIKLUS	HASIL SIKLUS I	HASIL SIKLUS II
1	Nilai rata-rata hasil formatif	59	76	86
2	Jumlah siswa yang tuntas	12	20	26
3	Prosentase ketuntasan	46 %	85 %	100 %



Gambar 2. Grafik Peningkatan hasil belajar siswa dari tiap siklus

Berdasarkan hasil diskusi teman sejawat perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan sudah menunjukkan peningkatan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata persiklusnya terus mengalami perbaikan. Hasil belajar siswa sebelum dilaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode permainan lari sambung rata-ratanya adalah 59 dengan prosentase ketuntasan 46%, kemudian pada siklus I meningkat rata-ratanya 76 dengan prosentase ketuntasan menjadi 85%, dan pada siklus II rata-rata nilai siswa 86 dengan prosentase ketuntasan mencapai 100%.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan lari sambung pada mata pelajaran penjaskes dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa siswa mengalami peningkatan belajar, yaitu 1) Penerapan metode permainan lari sambung pada mata

pelajaran penjaskes pada siswa kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember berlangsung dengan baik dan lancar. Siswa sangat tertarik dan senang, serta aktif dalam mengikuti pembelajaran. Dalam pembelajaran ini ada beberapa kendala salah satunya ada 3 siswa yang menangis karena dia merasa kurang cepat berlarnya. Namun guru mampu mengatasi kendala tersebut dengan memberikan semangat dan *reward* bagi siswa yang lebih berhasil mengikuti permainan tersebut dengan benar. 2) Pembelajaran dengan menggunakan metode permainan juga dapat berpengaruh bagi aktivitas siswa, siswa menjadi lebih berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Peningkatan aktivitas tiap siswa tiap siklus meliputi lari dengan cepat meningkat 15%, memberikan tongkat dengan benar meningkat 20%, dan menerima tongkat dengan benar meningkat 18%. 3) Penerapan metode permainan lari sambung dapat meningkatkan hasil belajar siswa yang diperoleh dari persentase ketuntasan pada siklus 1 sebesar 85% (tuntas) dan pada siklus 2 sebesar 100% (tuntas). Saran yang dapat diberikan adalah: guru selalu membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); Guru hendaknya menggunakan media pengajaran, variasi metode, dan keterampilan dalam mengajar; Hendaknya pihak sekolah juga mengusahakan kelengkapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk menunjang strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru; Perlu adanya partisipasi aktif antara Kepala Sekolah, guru, orang tua murid serta siswa untuk kegiatan remedial; Diskusi dengan teman sejawat dan kelompok kerja guru untuk selalu bertukar pikiran dan pengalaman berkenaan dengan masalah dan tugas-tugas mengajar sehari-hari, demi tercapainya tujuan pendidikan yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, dkk (2007). *Pemantapan Kemampuan Profesional (Panduan)*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Dimiyati dan Mudjiono.2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Maharani, Ervina. 2014. *Panduan Sukses Menulis Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Parasmu
- Nana Sudjana dan Ibrahim. (2001). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Sinar Baru : Algesindo.
- Pupuh Fathurrohman. dan M. Sobry Sutikno. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*, Bandung : PT. Refika Aditama.

