

Pendekatan Metode Bermain: Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari *Sprint* pada Siswa di MI Negeri 1 Gunungkidul

Yuwanto

Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Gunungkidul

e-Mail: yuwanto217akbar@gmail.com

Abstract

This study aims to improve sprint learning through a play approach. This study is classroom action research. The subjects of the study were 23 students of grade V MIN 1 Gunungkidul for the 2023/2024 academic year, consisting of 12 female students and 11 male students. The data collection method used in this study was using observation sheets and questionnaires, conducted by researchers and collaborators. The results showed that the playing approach can improve sprint learning for class V. Based on the results of the questionnaire, it was seen that activity, attitude and cooperation were categorized as good, while the evaluation results in cycle 1 amounted to 60.87% of students who were able to do sprint movements correctly, in cycle 2 increased to 78.26% of students who were able to do sprint movements correctly.

Keywords: *Playing methods; Sprint running.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V MIN 1 Gunungkidul Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan dan angket, dilakukan oleh peneliti dan kolabolator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat untuk kelas V. Berdasarkan hasil angket, terlihat aktivitas, sikap dan kerjasama dikategorikan baik, sedangkan hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 60.87% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar, pada siklus 2 meningkat menjadi 78.26% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar.

Kata Kunci: *Lari sprint; metode bermain.*

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Kemendiknas 2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. Pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Pembelajaran lari cepat merupakan cara atau dasar-dasar yang harus dikuasai setiap siswa ketika akan melakukan lari cepat, karena dalam lari cepat dibutuhkan unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya reaksi, percepatan, kecepatan, kelincahan, power, seimbangan, dan sebagainya. Selain itu, penekanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentukan dengan jarak. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan baik.

Gerak dasar lari cepat merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas V. Dalam praktik pembelajaran lari di sekolah, proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerak dasar lari cepat di MIN 1 Gunungkidul dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari cepat, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Pendekatan bermain efektif untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

Hasil inovasi pembelajaran yang dilakukan oleh Ganjar Nugroho (2023), tentang "Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo", menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Dari hasil inovasi pembelajaran itulah yang menjadi acuan pelaksanaan penelitian tindakan kelas di madrasah. Melalui data awal yang telah diperoleh dalam pembelajaran

menunjukkan bahwa hasil belajar gerak lari cepat kelas V MIN 1 Gunungkidul Tahun Pelajaran 2022/2023 masih sangat kurang.

Pada tahap awal pembelajaran, siswa belum mengetahui teknik dasar lari *sprint*, sehingga banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan berlari dengan baik dan benar. Dari jumlah siswa kelas V sebanyak 23 anak, hampir separuh dari jumlah siswa kelas V kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*. Dari observasi awal ini digunakan sebagai langkah awal memperbaiki gerak dasar lari *sprint*.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dan kajian *literature review* sebelumnya, maka penelitian ini akan mengungkap cara meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V MIN 1 Gunungkidul. Penelitian ini sangat penting dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi belajar lari *sprint* pada siswa kelas V MIN 1 Gunungkidul.

Metode

Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan yang difokuskan pada situasi kelas atau lapangan yang lazim dikenal dengan "Classroom Action Research." Alasan penggunaan metode ini adalah karena dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui sejauh mana para pelaksana (siswa) mampu berfikir reflektif, melakukan diskusi dan menentukan keputusan sendiri dalam mengatasi kesulitan. Ada lima tahap pelaksanaan penelitian tindakan kelas, yaitu (1) Pengembangan fokus masalah penelitian, (2) Perencanaan tindakan perbaikan, (3) Pelaksanaan tindakan perbaikan, observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan refleksi, (5) Perencanaan tindak lanjut.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Lari adalah salah satu bagian dari cabang atletik dengan gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkahkan kaki secara bergantian. Lari *sprint* adalah gerakan berpindah tempat dengan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Teknik dasar lari *sprint* dapat dibagi sebagai berikut:

1. Posisi "Bersedia"
2. Posisi "Siap"
3. Posisi "Yaak"



Gambar 1. Posisi Lari *Sprint*

Pendekatan bermain merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam permainan untuk mengembangkan ketrampilan, sikap dan pemahaman dengan mengutamakan belajar sambil bekerja (menyelesaikan tugas yang diberikan guru), guru menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Melalui pendekatan bermain, siswa dilatih untuk menyenangkan (menyukai) pembelajaran yang diajarkan oleh guru, sehingga materi pelajaran yang diajarkan guru dapat diserap dengan baik dan menarik.

Dengan adanya aktifitas siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan tersebut maka akan berdampak pada hasil pembelajaran, kesehatan jasmani, dan minat siswa dalam mengikuti setiap pembelajaran akan tumbuh. Menurut teori rekreasi orang bermain didasarkan oleh pemikiran bahwa manusia membutuhkan bermain sebagai usaha untuk mengembalikan gairah hidup. Ada tiga fungsi bermain bagi anak-anak, yaitu: 1) permainan memungkinkan anak dapat belajar dengan *try and error*; 2) permainan dapat mengembangkan mental seperti emosional dan agresivitas; dan 3) permainan dapat menghindari rasa bosan (Asep Suharta, 2007: 150).

Metode bermain adalah suatu metode pembelajaran dengan cara melakukan gerakan-gerakan fisik/jasmani peserta didik dalam rangka mengembangkan otot-otot. Metode bermain dipergunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan menggunakan teknik atau cara mengajar yang telah ditentukan sebelumnya. Metode bermain bisa berasal dari mana saja, lebih mudahnya yaitu dengan cara memodifikasi metode belajar yang sudah ada sebelumnya dan memberi sedikit tambahan yang cukup signifikan sehingga tidak monoton untuk di pergunakan dalam implementasinya. Selain memodifikasi metode yang ada, dapat juga membuat metode bermain sendiri dengan mengamati perilaku siswa dan menerapkannya ke dalam pembelajaran.

Tahap awal dalam penelitian tindakan kelas, observasi awal untuk mengetahui gambaran pembelajaran pendidikan jasmani di MIN 1 Gunungkidul merupakan tindakan untuk mencari solusi bagi permasalahan pembelajaran yang terjadi. Observasi awal yang dilaksanakan harus memfokuskan langsung pada aspek-aspek dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani berkenaan dengan model inovasi pembelajaran pada aktivitas lari sprint dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari sprint di MIN 1 Gunungkidul. Hasil obsevasi awal ini merupakan gambaran untuk menentukan tindakan-tindakan selama penelitian tindakan kelas dilaksanakan.

Proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan pada hari Jumat pukul 07.00 - 09.30 WIB atau dilaksanakan 4 x 35 menit oleh kelas V MIN 1 Gunungkidul berjumlah 23 orang siswa dengan fasilitas sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani seadanya. Hal inilah yang menjadi faktor penghambat dalam proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya pada pembelajaran aktivitas lari *sprint*. Meskipun demikian, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani selalu diupayakan agar terjadinya kesesuaian antara materi, pendekatan mengajar dengan minat siswa serta daya dukung sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani.

Pada tahap awal pembelajaran, siswa belum mengetahui teknik dasar lari sprint, sehingga banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan berlari dengan baik dan benar. Dari jumlah siswa kelas V sebanyak 23 anak, sebagian besar dari mereka juga kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*. Dari observasi awal, dapat dilihat kondisi awal dari hasil belajar gerak dasar lari sprint siswa kelas V MIN 1 Gunungkidul Tahun Pelajaran 2023/2024 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Hasil Belajar Gerak Lari Sprint pada Siklus I

No	Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah Anak	Persentase	Jumlah Siswa di atas KKM (75)
1	>79	Baik Sekali	2	9%	6 anak atau 26%
2	75 - 79	Baik	4	17%	
3	70 - 74	Cukup	7	30%	
4	65 - 69	Kurang	8	35%	
5	<65	Kurang Sekali	2	9%	

Tabel 1. menunjukkan bahwa pada tahap siklus I, hanya terdapat 6 siswa yang berhasil mencapai KKM 75 atau sejumlah 26%, 7 siswa mendapat nilai antara 70 sampai 74 atau sejumlah 30%, 8 siswa mendapat nilai antara 65 sampai 69 atau 35%, dan 2 siswa mendapat nilai < 65 atau sejumlah 9%. Melalui data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar gerak dasar lari sprint kelas V MIN 1 Gunungkidul Tahun Pelajaran 2023/2024 masih sangat kurang.

Setelah dilaksanakan pembelajaran dengan metode bermain, pada siklus II hasil belajar meningkat. Ini dapat dilihat dari hasil observasi selama pembelajaran dilaksanakan. Siswa antusias dalam setiap pelaksanaan pembelajaran yang

dilakukan. Hampir semua siswa aktif dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Dari hasil observasi setelah pelaksanaan pembelajaran dengan metode bermain, dapat dilihat hasil belajar gerak dasar lari sprint siswa kelas V MIN 1 Gunungkidul Tahun Pelajaran 2023/2024 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Hasil Belajar Gerak Lari Sprint pada Siklus II

No	Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah Anak	Persentase	Jumlah Siswa di atas KKM (75)
1	> 79	Baik Sekali	6	26%	19 anak / 83%
2	75 - 79	Baik	13	57%	
3	70 - 74	Cukup	3	13%	
4	65 - 69	Kurang	1	4%	
5	< 65	Kurang Sekali	0	0%	

Tabel 2. menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan Penelitian Tindakan Kelas terdapat 23 siswa yang berhasil mencapai KKM 75 atau sejumlah 83%, 6 siswa mendapat nilai >79 atau 26%, 13 siswa mendapat nilai antara 75-79 atau sejumlah 57%, 3 siswa mendapatkan nilai antara 70 sampai 74 atau sejumlah 13%, dan ada 1 siswa mendapat nilai <70 atau sejumlah 4%. Melalui data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar gerak dasar lari sprint mengalami peningkatan, meski ada beberapa siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM.

Simpulan

Penggunaan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V MIN 1 Gunungkidul. Sebanyak 19 siswa yang berhasil mencapai KKM 75 atau sejumlah 83%, 6 siswa mendapat nilai >79 atau 26%, 13 siswa mendapat nilai antara 75-79 atau sejumlah 57%, 3 siswa mendapatkan nilai antara 70 sampai 74 atau sejumlah 13%, dan ada 1 siswa mendapat nilai <70 atau sejumlah 4%. Peningkatan hasil belajar selaras dengan meningkatnya sikap dan perilaku siswa yaitu semangat, kerjasama, toleransi, kejujuran, dan tanggung jawab peserta didik.

Daftar Pustaka

- Anwarudin, Suhardi. (2010). *Gerak Dasar Atletik untuk Usia 7-15 Tahun*. Bogor. PT Regina Eka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Kristiyanto, Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Muhtar, T. (2011). "Atletik. Sumedang: Bintang Wali Artika." Di akses dari <https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-larijarak-pendek.html> pada 4 Maret 2022 pukul 20.51 WIB
- Mujiono. (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga kelas V*. Surakarta: PT. Putra Nugraha Sentosa.

- Mutiah, Diana. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nugroho, Ganjar. (2012). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Fakultas Ilmu Keguruan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sidik, Didik Zafar. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya
- Sudjana, Nana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.