

Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Siswa Kelas V SDN Habau

Nurchahaya*

Sekolah Dasar Negeri Habau Banua Lawas

Tabalong Kalimantan Selatan

• Terima: 18-04-2018

• Revisi: 29-05-2018

• Terbit Daring: 30-05-2018

Abstrak

Lari merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang wajib diberikan mulai jenjang SD/MI hingga jenjang SMA/MA. Lari jarak pendek merupakan salah satu macam dari cabang olahraga atletik. Melalui pembelajaran lari jarak pendek diharapkan siswa lebih perhatian, senang dan termotivasi serta lebih tekun terhadap materi yang diberikan. Pembelajaran lari jarak pendek dilakukan dengan bermain berupa permainan menemukan sarang dan menyembunyikan batu. Kedua permainan ini ditekankan pada teknik berlari sehingga pembelajaran lari jarak pendek menjadi menyenangkan. Berdasarkan data kemampuan siswa tahun yang lalu, diketahui bahwa ketrampilan lari jarak pendek di SDN Habau Kabupaten Tabalong masih kurang optimal. Masih banyak siswa yang kurang senang, merasa kesulitan dan berat dalam melakukan gerakan lari jarak pendek, tidak memperhatikan bahkan bermalas malasan dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan lari jarak pendek terutama sprint 80m, setelah melakukan model bermain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Habau dengan subyek siswa kelas V yang berjumlah 26 orang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 12 orang perempuan. Melalui metode bermain siswa melaksanakan pembelajaran lari jarak pendek. Hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek pada siklus I pertemuan 1 rata-rata 62 dengan ketuntasan klasikal 58% meningkat pada pertemuan 2 menjadi 65 dengan ketuntasan klasikal 65%. pada siklus 2 pertemuan 1 meningkat lagi menjadi 75 dengan ketuntasan klasikal 73% dan pertemuan 2 menjadi 77 dengan ketuntasan klasikal 85%. Kemampuan lari jarak pendek siswa dapat ditingkatkan melalui model bermain karena model bermain sesuai dengan karakteristik siswa dan dapat membuat kegiatan menjadi menyenangkan. © 2018 Rumah Jurnal. All rights reserved

Kata-kata kunci: Kemampuan lari jarak pendek, model bermain

* Korespondensi Nurchahaya: E-mail: nurchahaya@gmail.com

1. Pendahuluan

Ruang lingkup pendidikan jasmani disekolah dasar terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Lari merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup penjas yang diajarkan disekolah dasar karena memiliki tujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 8 – 11 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Di Indonesia, lari merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang paling diunggulkan, hal ini tampak sekali dengan dimasukkannya lari jarak pendek tersebut ke dalam *event-event* olahraga dalam negeri misalnya: POPDA, POM, PORDA dan PON, bahkan ditingkat internasional lari selalu dipertandingkan didalam SEA GAMES, ASEAN GAMES, dan OLIMPIADE. Seperti olahraga yang lain di dalam lari sendiri juga terdapat berbagai macam tingkatan tehnik, mulai dari tehnik dasar sampai dengan tehnik lanjutan. Untuk dapat menguasai lari dengan baik, kuncinya adalah dengan mempelajari tehnik yang benar sejak sedini mungkin. Salah satu model atau pendekatan pembelajaran yang dirasa oleh peneliti cukup menarik dan sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa adalah melalui model bermain.

Pendekatan dengan model bermain sangatlah cocok diterapkan didalam proses pembelajaran khususnya disekolah dasar. Menurut Tamam (2009) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia

SD. Pendekatan dengan cara bermain dirasa efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inofatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Alasan utama dipilihnya model bermain adalah karakteristik siswa sekolah dasar secara umum masih senang bermain. Melalui model bermain di harapkan siswa akan lebih merasa senang dan tertarik untuk mempelajari lari jarak pendek, sehingga proses pembelajaran lari dapat lebih meningkat.

2. Metodologi

Metodologi memberikan gambaran yang jelas terhadap pencapaian tujuan penelitian (Dalle, 2010; Dalle et al., 2017). Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut dengan (*Classroom research*) yaitu penelitian yang dilakukan guru di kelas atau di sekolah tempat mengajar, dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktek dan proses pembelajaran.

Jenis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan dalam 2 siklus yang setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi.

Penelitian ini dimulai dari bulan Januari sampai dengan Maret 2017. di kelas V SDN Habau. Faktor yang diteliti adalah berupa kemampuan lari jarak pendek melalui model bermain siswa kelas V SDN Habau yang berjumlah 26 orang yang terdiri 14 orang laki-laki dan 12 orang perempuan. dengan sumber data berupa hasil observasi kegiatan pembelajaran. Data yang diperoleh dari penelitian tindakan kelas ini berupa data kuantitatif berupa pengamatan proses pembelajaran dan data kualitatif berupa data hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pelaksanaan kegiatan siklus I pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 25 Januari 2017 dengan kegiatan pelaksanaan pembelajaran Penjaskes dengan materi lari jarak pendek melalui model bermain pada jam pelajaran 1 dan 2 dengan alokasi

waktu 2 x 35 menit. Observer melakukan pengamatan dengan lembar observasi dan alat dokumentasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan pembelajaran dimulai tepat pukul 08.00 dimana terlihat guru memasuki ruang kelas dengan mengucapkan salam dan dijawab oleh semua siswa, kemudian menugaskan salah satu siswa untuk memimpin berdoa. Siswa terdengar membaca surah-surah pendek dengan dibimbing guru. Guru menanyakan kehadiran siswa dan semua siswa hadir pada hari itu. Kemudian guru memerintahkan siswa untuk berganti pakaian olah raga dan melaksanakan kegiatan pembelajaran di halaman sekolah.

Semua siswa tampak berbaris menghadap guru di halaman sekolah kemudian guru memberikan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan lari tetapi dengan kalimat yang kurang jelas, sehingga siswa kurang memperhatikan mereka tampak asyik saling mengatur barisan antar teman.

Pada kegiatan inti guru menjelaskan tentang materi lari jarak pendek, dimana tampak siswa kurang memperhatikan apa yang disampaikan guru. Setelah guru menjelaskan tentang permainan barulah siswa tampak antusias mendengarkan. Guru menyampaikan tata cara dan aturan permainan secara jelas tetapi tidak sistematis sehingga siswa membimbing melakukan permainan secara jelas tetapi tidak sistematis sehingga tampak beberapa siswa saling bertanya dan tampak ribut. Guru mengulang kembali aturan dan tata cara permainan sambil bertanya jawab dimana tampak sebagian kecil siswa saja yang meresponnya. Sebagian besar siswa asyik mengatur temannya tentang permainan yang akan mereka lakukan. Kegiatan permainanpun dimulai siswa tampak senang dan bersemangat. Permainanpun dihentikan guru kemudian guru menjelaskan bagaimana teknik lari jarak pendek, siswa tampak kurang memperhatikan mereka ingin bermain kembali. Hanya sebagian siswa saja yang mencoba petunjuk dari guru. Gurupun melanjutkan permainan. Setelah permainan dan waktu yang dialokasikan berakhir guru kembali bertanya jawab dengan siswa sambil sesekali mendemonstrasikan teknik dasar berlari. Sebagian siswa ikut mendemonstrasikannya juga, beberapa siswa mengalami kesalahan saat demonstrasi kemudian dibetulkan oleh guru.

Pada kegiatan akhir guru saja yang menyimpulkan pelajaran. Kemudian guru mengadakan tes hasil belajar dengan menugaskan siswa melakukan lari jarak pendek. Sebagian besar siswa mengikuti dengan

tertib tetapi masih ada siswa yang bercanda saling mendorong temannya.

Penilaian kemampuan siswa lari jarak pendek menggunakan model permainan dilaksanakan pada kegiatan akhir pembelajaran. Berdasarkan data hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek pada siklus I pertemuan 1 dengan rata-rata kemampuan siswa 62. Siswa yang mengikuti tes berjumlah 26 orang dengan nilai tertinggi 80 sedangkan nilai terendah 40. Siswa yang memperoleh nilai 80 sebanyak 5 orang, nilai 75 ada 1 orang, nilai 70 ada 9 orang, nilai 55 ada 1 orang, nilai 50 ada 3 orang, nilai 45 ada 3 orang dan nilai 40 ada 4 orang siswa.

Pelaksanaan kegiatan siklus I pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 1 Pebruari 2017 dengan kegiatan pelaksanaan pembelajaran Penjaskes dengan materi lari jarak pendek melalui model bermain pada jam pelajaran 1 dan 2 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit. Observer melakukan pengamatan dengan lembar observasi dan alat dokumentasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan pembelajaran dimulai tepat pukul 08.00 dimana terlihat guru memasuki ruang kelas dengan mengucapkan salam dan dijawab oleh semua siswa, kemudian menugaskan salah satu siswa untuk memimpin berdoa. Siswa terdengar membaca surah-surah pendek dengan dibimbing guru. Guru menanyakan kehadiran siswa dan semua siswa hadir pada hari itu. Kemudian guru memerintahkan siswa untuk berganti pakaian olah raga dan melaksanakan kegiatan pembelajaran di halaman sekolah.

Semua siswa tampak berbaris menghadap guru di halaman sekolah kemudian guru memberikan beberapa pertanyaan mengulang pelajaran minggu lalu yang berhubungan dengan lari. Siswa sudah menjawab dengan baik, mereka tampak mengangkat tangan dan gurupun memberi penguatan.

Pada kegiatan inti guru menugaskan beberapa siswa untuk mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek, siswa yang masih kurang tepat posisinya kembali dibetulkan guru. Ketika guru menjelaskan tentang materi lari jarak pendek, dimana tampak masih ada yang siswa kurang memperhatikan apa yang disampaikan guru. Mereka bahkan mengajak guru untuk segera bermain seperti minggu lalu. Setelah guru menjelaskan tentang permainan barulah siswa tampak antusias mendengarkan. Guru menyampaikan tata cara dan aturan permainan secara jelas tetapi masih tidak sistematis sehingga siswa kembali saling bertanya tentang aturan melakukan

permainan Guru mengulang kembali aturan dan tata cara permainan sambil bertanya jawab dimana sebagian kecil siswa saja yang meresponnya. Sebagian besar siswa asyik mengatur temannya tentang permainan yang akan mereka lakukan. Kegiatan permainanpun dimulai siswa tampak senang dan bersemangat tetapi pada saat permainan berlangsung ada siswa yang menjerit karena kakinya sakit. Permainanpun dihentikan guru kemudian guru beserta siswa lainnya membantu siswa tersebut. Guru kemudian menjelaskan bagaimana teknik lari jarak pendek yang tepat, siswa tampak kurang memperhatikan mereka ingin bermain kembali. Guru mengumumkan nama beberapa siswa yang melakukan pelanggaran saat bermain, kemudian siswa tersebut di tugaskan untuk melakukan gerakan berupa lari jarak pendek. Setelah itu guru memperingatkan agar jangan sampai terjadi lagi pelanggaran peraturan. Gurupun melanjutkan permainan. Setelah permainan dan waktu yang dialokasikan berakhir guru kembali bertanya jawab dengan siswa sambil sesekali mendemonstrasikan teknik dasar berlari. Sebagian siswa ikut mendemonstrasikannya juga, dan ada juga yang maju ke depan tanpa diminta guru, beberapa siswa mengalami kesalahan saat demonstrasi kemudian dibetulkan oleh guru.

Pada kegiatan akhir guru saja yang menyimpulkan pelajaran. Kemudian guru mengadakan tes hasil belajar dengan menugaskan siswa melakukan lari jarak pendek. Sebagian besar siswa mengikuti dengan tertib tetapi masih ada siswa yang bercanda saling mendorong temannya.

Penilaian kemampuan siswa lari jarak pendek menggunakan model permainan dilaksanakan pada kegiatan akhir pembelajaran. Berdasarkan data hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek pada siklus I pertemuan 2 dengan rata-rata kemampuan siswa 65. Siswa yang mengikuti tes berjumlah 26 orang dengan nilai tertinggi 80 sedangkan nilai terendah 40. Siswa yang memperoleh nilai 80 sebanyak 5 orang, nilai 75 ada 4 orang, nilai 70 ada 8 orang, nilai 55 ada 5 orang, nilai 45 ada 1 orang, dan nilai 40 ada 3 orang siswa.

Hasil tes kemampuan lari jarak pendek siswa siklus I pertemuan 2 dianalisis dan diketahui masih ada 9 orang siswa (35%) yang tidak tuntas (berada di bawah KKM 67).

Berdasarkan hasil observasi dan tes hasil belajar di atas dapat dikemukakan hasil refleksi pelaksanaan tindakan kelas siklus I di kelas V SDN Habau (1) Pelaksanaan pembelajaran materi lari jarak pendek

telah dilaksanakan melalui model bermain. Pada kegiatan awal guru belum mengajak siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu sehingga siswa saat berlari ada yang kakinya sakit. Guru telah membimbing siswa dalam kegiatan bermain dengan sekaligus melatih teknik lari jarak pendek dan mendemonstrasikan tetapi kurang memperhatikan ada beberapa siswa yang selalu bercanda dan sengaja melakukan kecurangan. Pada kegiatan akhir hanya guru saja yang menyimpulkan pelajaran tanpa melibatkan siswa. Saat penilaian kemampuan lari jarak pendek siswa guru kurang memberi arahan sehingga ada beberapa siswa yang mendorong temannya hingga terjatuh; (2) Rata-rata kemampuan lari jarak pendek siswa siklus I pertemuan 1 adalah 62 dengan tingkat ketuntasan baru mencapai 58%. Pada pertemuan 2 dengan rata-rata 65 dengan ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 65%.

Dari hasil refleksi tersebut disimpulkan bahwa penelitian ini belum berhasil sehingga perlu dilanjutkan lagi pada siklus II dengan beberapa langkah (1) Pada kegiatan awal pembelajaran guru harus membimbing siswa melakukan pemanasan dan menyampaikan tujuan pembelajaran; (2) Pada kegiatan inti guru harus lebih jeli melihat aktivitas siswa yang tidak sesuai dengan kegiatan pembelajaran dan selalu memotivasi serta memberi arahan agar tidak berbuat curang dan saling mengganggu; (3) Pada kegiatan akhir guru harus berusaha agar siswa ikut aktif dalam menyimpulkan pelajaran dan pada saat penilaian kemampuan lari harus tertib.

Pelaksanaan kegiatan siklus II pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 8 Pebruari 2017 dengan kegiatan pelaksanaan pembelajaran Penjaskes dengan materi lari jarak pendek melalui model bermain pada jam pelajaran 1 dan 2 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit. Observer melakukan pengamatan dengan lembar observasi dan alat dokumentasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan pembelajaran dimulai tepat pukul 08.00 dimana terlihat guru memasuki ruang kelas dengan mengucapkan salam dan dijawab oleh semua siswa, kemudian menugaskan salah satu siswa untuk memimpin berdoa. Siswa terdengar membaca surah-surah pendek dengan dibimbing guru. Guru menanyakan kehadiran siswa dan semua siswa hadir pada hari itu. Kemudian guru memerintahkan siswa untuk berganti pakaian olah raga dan melaksanakan kegiatan pembelajaran di halaman sekolah.

Semua siswa tampak berbaris menghadap guru di halaman sekolah kemudian guru menunjuk salah satu siswa untuk memimpin barisan dan melakukan pemanasan. Tampak guru juga melakukan pemanasan. Karena pada saat pemanasan ada siswa yang enggan untuk bergerak dan atau posisi gerakan yang salah maka terlihat guru mendekati siswa tersebut sambil membetulkan gerakan siswa. Selesai pemanasan guru memberikan arahan tentang manfaat melakukan pemanasan dimana siswa tampak menyimak penjelasan guru. Kemudian guru terlihat memberikan beberapa pertanyaan mengulang pelajaran minggu lalu yang berhubungan dengan lari. Sebagian siswa menjawab dengan baik, mereka tampak mengangkat tangan dan gurupun memberi penguatan. Guru juga menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada hari itu, siswa pun diam mendengarkan, terdengar satu orang siswa bertanya sambil mengajak guru untuk bermain lagi hari ini dan siswa yang lainpun serempak memintanya.

Pada kegiatan inti guru menugaskan perbarisan siswa secara serentak untuk mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek, siswa yang masih kurang tepat posisinya kembali dibetulkan guru. Ketika guru menjelaskan tentang materi lari jarak pendek, tampak siswa menyimak dengan baik. Guru kembali mengenalkan permainan baru pada siswa yang disambut dengan tepuk tangan oleh siswa. Guru menyampaikan tata cara dan aturan permainan secara jelas dan sistematis sambil bertanya jawab dengan siswa, tampak banyak siswa yang antusias bertanya. Guru mengulang kembali aturan dan tata cara permainan sambil bertanya jawab. Kegiatan permainanpun dimulai siswa tampak senang dan bersemangat Permainanpun dihentikan guru untuk kemudian menjelaskan bagaimana teknik lari jarak pendek yang tepat. Guru mengumumkan nama beberapa siswa yang melakukan pelanggaran saat bermain dan juga mengumumkan mereka yang bermain dengan baik, kemudian siswa yang melakukan pelanggaran di tugaskan untuk melakukan gerakan berupa lari jarak pendek. Setelah itu guru memperingatkan agar jangan sampai terjadi lagi pelanggaran peraturan. Gurupun melanjutkan permainan. Setelah permainan dan waktu yang dialokasikan berakhir guru kembali bertanya jawab dengan siswa sambil sesekali mendemonstrasikan teknik dasar berlari. Sebagian siswa ikut mendemonstrasikannya juga, dan ada juga yang maju ke depan tanpa diminta guru, beberapa siswa

mengalami kesalahan saat demonstrasi kemudian dibetulkan oleh guru.

Pada kegiatan akhir guru bersama siswa menyimpulkan pelajaran sesuai inti materi. Kemudian guru mengadakan tes hasil belajar dengan menugaskan siswa melakukan lari jarak pendek. Sebagian besar siswa mengikuti dengan tertib dan benar tetapi masih ada yang tidak sesuai.

Penilaian kemampuan siswa lari jarak pendek menggunakan model permainan dilaksanakan pada kegiatan akhir pembelajaran. Berdasarkan data hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek pada siklus II pertemuan 1 dengan rata-rata kemampuan siswa 74. Siswa yang mengikuti tes berjumlah 26 orang dengan nilai tertinggi 95 sedangkan nilai terendah 60. Siswa yang memperoleh nilai 95 sebanyak 2 orang, nilai 90 ada 3 orang, nilai 85 ada 1 orang, nilai 80 ada 2 orang, nilai 75 ada 4 orang, nilai 70 ada 7 orang dan nilai 60 ada 7 orang siswa.

Hasil tes kemampuan lari jarak pendek siswa siklus II pertemuan 1 dianalisis dan diketahui masih ada 7 orang siswa (27%) yang tidak tuntas (berada di bawah KKM 67).

Pelaksanaan kegiatan siklus II pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 8 Pebruari 2017 dengan kegiatan pelaksanaan pembelajaran Penjaskes dengan materi lari jarak pendek melalui model bermain pada jam pelajaran 1 dan 2 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit. Observer melakukan pengamatan dengan lembar observasi dan alat dokumentasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan pembelajaran dimulai tepat pukul 08.00 dimana terlihat guru memasuki ruang kelas dengan mengucapkan salam dan dijawab oleh semua siswa, kemudian menugaskan salah satu siswa untuk memimpin berdoa. Siswa terdengar membaca surah-surah pendek dengan dibimbing guru. Guru menanyakan kehadiran siswa dan semua siswa hadir pada hari itu. Kemudian guru memerintahkan siswa untuk berganti pakaian olah raga dan melaksanakan kegiatan pembelajaran di halaman sekolah.

Semua siswa tampak berbaris menghadap guru di halaman sekolah kemudian guru menunjuk salah satu siswa untuk memimpin barisan dan melakukan pemanasan. Tampak guru juga melakukan pemanasan. Karena pada saat pemanasan ada siswa yang enggan untuk bergerak dan atau posisi gerakan yang salah maka terlihat guru mendekati siswa tersebut sambil membetulkan gerakan siswa. Selesai pemanasan guru memberikan arahan tentang manfaat

melakukan pemanasan dimana siswa tampak menyimak penjelasan guru. Kemudian guru terlihat memberikan beberapa pertanyaan mengulang pelajaran minggu lalu yang berhubungan dengan lari. Sebagian siswa menjawab dengan baik, mereka tampak mengangkat tangan dan gurupun memberi penguatan serta siswa sudah dapat saling melengkapi jawaban. Guru juga menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada hari itu, siswa pun diam mendengarkan.

Pada kegiatan inti guru meminta kepada siswa yang mau saja untuk mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek, sebagian besar siswa mengangkat tangannya dan guru mempersilahkan satu persatu untuk mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek, siswa yang sudah betul tekniknya gerakannya diminta guru untuk membetulkan gerakan temannya yang masih kurang tepat. Ketika guru menjelaskan tentang materi lari jarak pendek, tampak siswa menyimak dengan baik. Guru kembali membimbing bermain siswa. Guru juga menyampaikan tata cara dan aturan permainan secara jelas dan sistematis sambil bertanya jawab dengan siswa, tampak banyak siswa yang antusias bertanya. Guru mengulang kembali aturan dan tata cara permainan sambil bertanya jawab. Kegiatan permainanpun dimulai siswa tampak senang dan bersemangat Permainanpun dihentikan guru untuk sementara kemudian menjelaskan bagaimana teknik lari jarak pendek yang tepat. Siswa sudah bermain dengan tertib dan semangat. Setelah permainan dan waktu yang dialokasikan berakhir guru kembali bertanya jawab dengan siswa sambil sesekali mendemonstrasikan teknik dasar berlari. Sebagian siswa ikut mendemonstrasikannya juga, dan ada juga yang maju ke depan tanpa diminta guru.

Pada kegiatan akhir guru bersama siswa menyimpulkan pelajaran sesuai inti materi. Kemudian guru mengadakan tes hasil belajar dengan menugaskan siswa melakukan lari jarak pendek. Sebagian besar siswa mengikuti dengan tertib dan benar meskipun masih ada yang kurang sesuai.

Penilaian kemampuan siswa lari jarak pendek menggunakan model bermain dilaksanakan pada kegiatan akhir pembelajaran. Berdasarkan data hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek pada siklus II pertemuan 2 dengan rata-rata kemampuan siswa 75. Siswa yang mengikuti tes berjumlah 26 orang dengan nilai tertinggi 95 sedangkan nilai terendah 60. Siswa yang memperoleh nilai 95 sebanyak 2 orang, nilai 90 ada 3 orang, nilai 85 ada 1 orang, nilai 80 ada 2 orang, nilai 75 ada 4

orang, nilai 70 ada 10 orang dan nilai 60 ada 4 orang siswa.

Hasil tes kemampuan lari jarak pendek siswa siklus II pertemuan 2 dianalisis dan diketahui masih ada 2 orang siswa (15%) yang tidak tuntas (berada di bawah KKM 67).

Berdasarkan hasil observasi dan tes hasil belajar di atas dapat dirumuskan hasil refleksi pelaksanaan tindakan kelas di kelas V SDN Habau sebagai berikut (1) Kegiatan pembelajaran materi lari jarak pendek dengan model bermain telah terlaksana dengan baik dimana guru dapat melakukan perannya sebagai pembimbing dan pemberi motivasi serta siswa telah antusias, aktif dan semangat mengikuti kegiatan; (2) Nilai rata-rata hasil belajar berupa kemampuan lari jarak pendek yang diperoleh siswa siklus II pertemuan 1 mencapai 74 dengan ketuntasan klasikal mencapai 73%. Pada pertemuan 2 rata-rata hasil belajarnya 75 dengan ketuntasan belajar siswa mencapai 85%, dengan demikian hasil penelitian ini telah memenuhi indikator penelitian dan penelitian ini telah dinyatakan berhasil.

3.2. Pembahasan

Dalam usaha peningkatan pembelajaran lari guru dituntut harus kreatif dalam memberikan materi. Salah satu model atau pendekatan pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa adalah melalui model bermain.

Pendekatan dengan model bermain sangatlah cocok diterapkan didalam proses pembelajaran khususnya disekolah dasar. Menurut Tamam (2009) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan dengan cara bermain dirasa efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan.

Bermain adalah suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional (Ismail, 2009). Model bermain sangat sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang secara umum masih senang bermain. Melalui model bermain diharapkan siswa akan lebih merasa senang dan tertarik untuk mempelajari lari jarak pendek. Didalam jiwa anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan dan rasa sosial, sehingga anak akan dapat memahami dan menghargai diri sendiri dan temannya.

Kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SDN Habau pada siklus I pertemuan 1 dengan rata-rata 62 meningkat 3 pada pertemuan 2 menjadi 65. Pada Siklus II pertemuan 1 meningkat lagi 10 hingga menjadi 75 dan meningkat lagi 2 pada pertemuan 2 menjadi 77.

Ketuntasan hasil belajar berupa kemampuan lari jarak pendek siswa siklus I pertemuan 1 adalah 58% meningkat 7% pada pertemuan 2 menjadi 65%. Siklus II pertemuan 1 meningkat lagi 8% hingga menjadi 73% dan meningkat lagi 12% dengan tingkat ketuntasan 85%.

Dari data hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek siswa dapat ditingkatkan melalui model bermain. Banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar siswa, salah satunya yaitu melalui aktifitas bermain. Bermain dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan sekaligus meningkatkan kemampuan siswa dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa guru harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran.

Peningkatan kemampuan lari jarak pendek ini telah terlihat dari meningkatnya rata-rata hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek dan juga meningkatnya ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari jarak pendek siswa dapat ditingkatkan melalui model bermain.

4. Simpulan dan Saran

Kesimpulan penelitian adalah (1) Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa model bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SDN Habau tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini terlihat dari hasil penelitian pada siklus I pertemuan 1 hasil belajar siswa berupa kemampuan lari jarak pendek dengan rata-rata 62 dengan ketuntasan hasil belajar 58% meningkat pada pertemuan 2 menjadi 65 dengan ketuntasan 65%. Pada Siklus II pertemuan 1 meningkat lagi rata-rata kemampuan menjadi 75 dengan ketuntasan 73% dan meningkat pada pertemuan 2 menjadi 77 dengan tingkat ketuntasan 85

Disarankan (1) Guru disarankan menggunakan model pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakter siswa; (2) Guru disarankan menerapkan model bermain dalam pembelajaran

Penjaskes karena model ini dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa dalam pembelajaran.

Daftar Rujukan

- Arikunto, S. (2010). *Penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dalle, J. (2010). *Metodologi umum penyelidikan reka bentuk bertokok penilaian dalaman dan luaran: Kajian kes sistem pendaftaran siswa Indonesia*. Thesis PhD Universiti Utara Malaysia.
- Dalle, J., Hadi, S., Baharuddin., & Hayati, N. (2017). The Development of Interactive Multimedia Learning Pyramid and Prism for Junior High School Using Macromedia Authorware. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, November. 714-721.
- Ismail, A. 2009. *Education games*. Jakarta: Pilar Media
- Majid, A. (2006). *Perencanaan pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosda karya
- Muhajir, A. 2007. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa Kelas X dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Ajaran 2006/2007. *Skripsi*.UNNES
- Tamam, A. (2009). *Blowing balloon tingkatan konsentrasi anak autis*

