

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT PADA MASA COVID-19 MELALUI GAYA MENGAJAR KOMANDO PADA SISWA KELAS V SDN 064009 MEDAN T.P 2020/2021**

**M. Khairil Amali<sup>1</sup>, Liliana Puspa Sari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Email : kahirilamali@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana peningkatan hasil belajar lari sprint melalui gaya mengajar komando Pada Siswa Kelas V SDN 064009 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SDN 064009 Medan . Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas V SDN 064009 Medan Tahun Ajaran 2020/2021 yang terdiri dari 30 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah metode PTK dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan lembaran portofolio. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan dan kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes, diperoleh 4 siswa (13%) yang mencapai tingkat ketuntasan belajar, 26 siswa (87%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 63,33. Kemudian dilakukan pembelajaran siklus I dengan menerapkan pembelajaran komando dalam pembelajaran siswa pada materi lari sprint berdasarkan perbaikan dari siklus I diperoleh sudah 28 siswa (93%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, 2 siswa (7%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 80,74. Dalam hal ini dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar per siklus yaitu sebesar 18,2 dan peningkatan klasikalnya sebesar 27,7%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui Pembelajaran dengan menerapkan gaya mengajar komando dalam pembelajaran lari sprint pada Siswa Kelas V SDN 064009 Medan meningkat. Dalam artian pembelajaran dengan metode komando mempengaruhi hasil belajar lari sprint siswa.

***Kata kunci: lari sprint dan metode pembelajaran komando.***

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to see how to improve running learning outcomes through the command style teaching in Class V SDN 064009 Medan for the 2020/2021 academic year. The location of this research was carried out at SDN 064009 Medan. The subjects of this study were all Class V students of SDN 064009 Medan for the 2020/2021 academic year, which consisted of 30 students. The method in this research is the PTK method with test and measurement techniques using a portfolio sheet. Data analysis was performed by data reduction by selecting, simplifying and transforming the data that had been presented in the transcript of field notes. This data reduction activity aims to see the mistakes and shortcomings of students in the implementation of the test, there were 4 students (13%) who reached the level of learning completeness, 26 students (87%) had not yet reached the level of learning completeness, with an average score of 63.33. Then the first cycle of learning was carried out by applying commando learning in student learning on sprint running material based on the improvements*

*from cycle I obtained by 28 students (93%) who had reached the level of learning completeness, 2 students (7%) had not yet reached the level of learning completeness, with an average value. -averaged 80.74. In this case, it is seen that the increase in the average value of learning outcomes per cycle is 18.2 and the classical increase is 27.7%. Based on the results of data analysis, it can be said that through learning by applying the commando teaching style in learning sprint running in Class V SDN 064009 Medan students increased. In learning art, the commando method affects students' running learning outcomes.*

***Keywords: sprint running and commando learning methods***

## **PENDAHULUAN**

Pada pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani ada masalah umum yang menjadi hambatan tercapai tujuan pendidikan jasmani, antara lain ialah menarik perhatian atau minat siswa terhadap pelajaran pendidikan jasmani tersebut, siswa selalu bermalasan atau tidak tertarik untuk bergerak atau beraktivitas fisik, minimnya media yang digunakan dalam pembelajaran. Sebagai seorang guru, khususnya guru pendidikan jasmani diharapkan mampu mengelola kelas, guna mengatasi masalah-masalah yang terjadi. Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, demikian pula dengan hasil belajar lari sprint. Salah satu factor keberhasilan guru dalam menyampaikan atau mempraktekkan materi yang diajarkan dipengaruhi oleh metode atau gaya mengajar. Metode mengajar yang sesuai dengan materi dalam pelaksanaan pembelajaran akan membantu anak untuk menguasai materi yang diajarkan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Benny, A. M., & Hendrawan, D. (2020) Athletics is one of the basic subjects to be applied to elementary school students since grades 4,5, and 6. Athletics is the parent sport in realizing other sports branches because in athletics there are techniques for running, jumping, and throwing. All movements in athletics include all body movements and develop in other sports such as soccer, badminton, and others. Atletik merupakan salah satu pelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Kegiatan pembelajarannya di SDN 064009 Medan belum berjalan dengan efektif. Sehingga ada hasil belajar yang di peroleh siswa, yakni khususnya siswa kelas IV dalam hal ini materi lari cepat atau sprint belum optimal. Belum efektifnya pembelajaran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah kurangnya sarana dan prasarana olahraga, kurangnya model pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran sehingga membuat para peserta didik kelas IV SDN 064009 Medan merasa kurang antusias atau bersemangat ketika menerima materi pelajaran atletik khususnya lari cepat dibandingkan dengan materi olahraga permainan. Salah satu kendala besar dalam proses belajar mengajar ialah menghilangkan kebosanan para siswa dalam mengikuti pelajaran, dan ini juga menjadi salah pekerjaan rumah yang sangat penting bagi seorang guru Pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani harus berinovasi dan berkreasi menciptakan variasi dalam setiap proses pembelajaran guna menarik serta mengaktifkan minat siswa dalam proses belajar pendidikan jasmani, karena apabila siswa tidak aktif dalam proses

pembelajaran maka, besar kemungkinan apa yang dicita-citakan dalam proses pendidikan jasmani tidak tercapai. Sudah sebanyak mungkin cara-cara yang dilakukan para guru Pendidikan jasmani dalam memecahkan masalah tersebut seperti mengubah gaya mengajar, memberikan motivasi atau bahkan sampai memberikan satu teguran kepada siswa.

Banyak metode atau gaya mengajar yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan sebaiknya metode pendekatan atau disesuaikan dengan materi pembelajaran yang disampaikan. Berdasarkan fakta dan realita di atas, maka sudah sepatutnya sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk dapat mengembangkan metode, strategi dan pendekatan serta melakukan inovasi agar peserta didik tidak jenuh dan bosan ketika menerima materi pelajaran khususnya materi atletik, termasuk lari sprint atau lari cepat. Dimana permainan ini pada hakekatnya mempunyai tujuan untuk melatih kecepatan dan reaksi, serta kebugaran jasmani anak. Karena didalam permainan tersebut, semua anak difokuskan agar bisa bergerak dan berlari dengan cepat menuju tempat yang telah ditentukan. Dengan cara anak-anak dibagi menjadi beberapa kelompok yang seimbang. Masing-masing kelompok berderet kebelakang, masing-masing barisan memiliki pos masing-masing yang sudah di desain oleh guru penjas. Keaktifan siswa dalam setiap proses pembelajaran merupakan salah satu yang diharapkan setiap guru. Begitu juga yang diharapkan semua guru Pendidikan jasmani dalam setiap proses pembelajarannya. Karena keaktifan siswa dalam proses pembelajaran akan sangat berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. Selain itu guru pendidikan jasmani harus berfikir bagaimana caranya menghadapi atau menyelesaikan masalah kurangnya minat siswa dalam belajar sehingga mengakibatkan dari mereka kurang aktif dalam proses pembelajaran. Pengalaman dari yang diamati, sering ditemui setiap kali siswa disuruh berlari apakah sewaktu pemanasan atau materi atletik nomor lari Lari sprint, banyak siswa yang didapati bermalas-malasan atau tidak semangat dalam proses pelaksanaannya. Semua itu terjadi dikarenakan bukan hanya karena sarana prasarana olahraganya yang tidak memadai, akan tetapi disebabkan karena gaya mengajar atau pendekatan yang digunakan guru tidak sesuai dengan siswa. Bermain merupakan impian atau harapan setiap siswa. Karena setiap siswa pada umumnya menginginkan bermain dan belajar, apalagi dalam materi pendidikan jasmani. Bermain dengan rasa senang, menimbulkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. Aktivitas spontan itulah akan memperlihatkan sekalipun meningkatkan kemampuan siswa. Selain memberikan rasa senang, didalam bermain juga terdapat tujuan dari pembelajaran diranah kognitif, afektif, psikomotor.

Jadi pendekatan gaya mengajar komando dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dalam materi atletik nomor lari lari sprint diharapkan mampu menjadi solusi dalam mencapai hasil belajar yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah PTK (penelitian tindakan kelas), yaitu penelitian yang bertujuan memberikan sumbangan nyata peningkatan profesionalisme guru, menyiapkan pengetahuan, pemahaman dan wawasan tentang perilaku guru pengajar dan siswa belajar. Pada intinya PTK merupakan suatu penelitian yang akar permasalahannya muncul dikelas dan dirasakan langsung oleh guru yang bersangkutan sehingga sulit dibenarkan jika ada anggapan bahwa permasalahan dalam tindakan kelas diperoleh dari persepsi atau lamunan seorang peneliti (Arikunto, 2006:16). Dengan demikian penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) terkait dengan persoalan

praktik pembelajaran sehari-hari yang dihadapi oleh guru. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian secara proses dengan lembar portofolio hasil belajar lari sprint. Aspek penilaian dan besaran skor yang diperoleh dari setiap item disesuaikan berdasarkan kriteriakriteria yang telah dibuat, dimana jumlah skor tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 1 dengan total skor maksimum adalah 20.

Dalam sebuah penelitian untuk mengetahui keefektifan suatu data atau keakuratan suatu data dalam suatu metode dalam kegiatan pembelajaran. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa kualitatif adalah suatu metode penelitian yang menggunakan analisa deskriptif kualitatif, adalah suatu metode penelitian yang menggunakan atau menggambarkan suatu kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh berdasarkan atau sesuai dengan prestasi yang dicapai yang bertujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa dan dapat merespon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses belajar. Agar mengetahui tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar dilakukan dengan cara evaluasi berupa tes praktek pada akhir proses belajar mengajar. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah berupa lembar penelitian portofolio tes hasil belajar I dan II. Tes keterampilan lari sprint diberikan setelah pengajar menggunakan metode pembelajaran komando. Dalam tes ini siswa diminta untuk melakukan Teknik dasar lari sprint dan peneliti menilai setiap proses pelaksanaan rangkaian Teknik dasar lari sprint yang dilakukan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diberikan pada siswa kelas V SDN 064009 Medan T.P.2019/2020 terhadap materi yang diberikan dengan 2 kali pertemuan pada tanggal 18 dan 21 Mei 2020. Pelaksanaan PTK dilakukan dengan menggunakan gaya mengajar komando yaitu guru menyiapkan semua aspek pengajaran, sedangkan siswa sepenuhnya menjadi pengikut apa yang diputuskan guru. Guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar". Materi aktivitas fisik dilaksanakan sejak 13 Mei 2020 hingga 30 Mei 2020 karena adanya pandemi virus corona atau di kenal Covid-19. Materi yang disampaikan guru melalui aplikasi zoom dengan memberikan penjelasan terhadap materi aktivitas fisik sehingga pencapaian pembelajaran dapat tercapai. data penelitian diketahui siswa kelas V SDN 064009 Medan dengan jumlah 30 orang yang menjadi subyek penelitian diperoleh data 4 siswa (16,6%) memiliki ketuntasan belajar dan 26 siswa (83,3%) siswa belum memiliki ketuntasan belajar. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada siklus I diperoleh data 22 siswa (91,6%) tuntas belajar dan 2 orang (8,3%) belum tuntas dalam pembelajaran tersebut.

Hasil tes awal materi dapat disimpulkan bahwa siswa berjumlah 30 siswa memiliki 87% (26 orang) belum tuntas pada hasil belajar dan siswa yang tuntas 13% (4 Orang) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil belajar aktivitas fisik belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) 75 yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Hasil belajar pada siklus I siswa mengalami peningkatan hasil belajar aktivitas fisik dengan jumlah 22 siswa (91,6%) atau 23 siswa mengalami pencapaian hasil belajar. Pelaksanaan siklus I memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar komando, dengan penjelasan yang terlebih dahulu diberikan kepada siswa mampu memberikan dampak pada kemudahan dalam melaksanakan pembelajaran lari sprint.

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dilakukan melalui virtual atau dalam jaringan (daring) sehingga perkembangan mengenai pembelajaran seutuhnya tidak dapat dilakukan secara langsung terkait perubahan-perubahan yang terjadi. Pada pertemuan materi aktivitas fisik kelas V SDN 064009 Medan T.P.2019/2020, peneliti mendapatkan rata-rata nilai 55 melalui penilaian kognitif. Pembelajaran diterapkan terbatas atau tidak sesuai dengan waktu yang ditetapkan sebelum Covid-19 yaitu 40 menit/jam, dan pada masa Covid-19 disesuaikan dengan kemampuan siswa yaitu 10-40 menit per satu kali pertemuan. Berdasarkan waktu pelaksanaan pembelajaran tersebut disimpulkan bahwa pencapaian kompetensi siswa akan sulit diperoleh dan diperlukan pertemuan lebih lanjut yang lebih intensif. Hasil pencapaian pembelajaran selanjutnya diterapkan setelah pemberian materi yakni dihari kedua, hal ini dikarenakan waktu pembelajaran pada satu materi tidak dapat diterapkan dalam jangka waktu yang lama mengingat sekolah memberikan batasan pertemuan, sedangkan materi yang telah ditetapkan dalam satu semester harus dicapai sesuai kalender akademik masa Covid-19. Hasil penilaian kedua diperoleh data nilai rata-rata 78 dan berdasarkan situasi Covid-19 maka siswa dituntaskan belajarnya, dan dilanjutkan pada materi lain. Hasil penilaian tersebut kemudian disimpulkan gaya mengajar komando dapat memberikan peningkatan pada hasil belajar materi lari sprint. Pencapaian yang terjadi hanya pada siklus I diperoleh hasil analisis bahwa : 1) Siswa yang mengerjakan soal kognitif dilaksanakan secara langsung atau dapat melihat referensi 2) Siswa tidak terawasi dalam mengerjakannya 3) Kondisi pengerjaan memiliki ketenangan dalam rumah masing-masing atau tanpa desakan dari guru.

## **KESIMPULAN**

Penelitian yang dilaksanakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diberikan pada siswa kelas V SDN 064009 Medan T.P.2019/2020 pada masa Covid-19 terdapat peningkatan pada hasil belajar melalui Gaya Mengajar Komando. Peningkatan terjadi dengan menggunakan satu siklus diantaranya siklus memiliki persentase kelulusan klasikal siswa melampaui KKM 75 adalah 91,6%. Keberhasilan pembelajaran ditinjau dari perbandingan standar kelulusan klasikal pembelajaran PJOK yang telah ditentukan sekolah dengan pencapaian pembelajaran yang dilakukan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aip Syarifuddin. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud, Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Benny, A. M., & Hendrawan, D. (2020, March). Modification of Athlete Equipment for Basic Level Physical Education Learning. In 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019) (pp. 110-113). Atlantis Press.
- Brotosuryo. 1993. *Strategi Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud
- Dimiyati dan Mudjiono. 2003. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- D.Z. Sidiq. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung

Guthrie M. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Pustaka Insan Madani. Yogyakarta

Kusumah W. dan Dwitagama D. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Indeks. Jakarta

Matakupan, I. 1993. *Teori Bermain*. Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II dan Kependudukan. Jakarta. Depdikbud

Riskomar D. 2004. *Outdoor & Fun Games Activities*. MU: 3 Books Division. Jakarta

Semiawan C.R. 2008. *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*. 2008. Jakarta

Sri Wahyuni, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. PT Tiga Serangkai. Solo

Sujiono dan Sujiono. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. PT Indeks. Jakarta

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal

Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Tambunan DJ, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*