



MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI CEPAT MELALUI MODEL PERMAINAN MODIFIKASI SD NEGERI WAJAK 02 KAB. MALANG

Alfian Yahya¹

¹) IKIP Budi Utomo Malang
alfianyahya23@yahoo.com¹

Abstrak

Gerak dasar lari merupakan salah satu gerak yang penting bagi perkembangan motorik siswa. Siswa yang dapat mempraktikkan gerak dasar lari sesuai dengan teknik yang benar tentunya nanti akan dapat memperbaiki keterampilan psikomotor anak sehingga anak menjadi bugar dan tumbuh kembang dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat sekolah dasar melalui permainan yang dimodifikasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menganalisis dan penyajiannya. Angka-angka yang muncul pada penelitian ini digunakan untuk mendukung data kualitatif yang diperoleh dari observasi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase untuk skor keterampilan gerak dasar lari cepat siklus 1 pertemuan 1 sebesar 45,18% dengan kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 2 mengalami peningkatan sebesar 55,93% tergolong dalam kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 3 mengalami peningkatan sebesar 67,40% tergolong dalam kategori cukup baik, pada siklus 2 pertemuan 2 mengalami kenaikan sebesar 77,77% tergolong kategori baik, dan pada siklus 2 pertemuan 2 mengalami kenaikan yang baik mencapai 90,36% tergolong kategori baik. Kesimpulan penelitian ini yaitu penggunaan model pembelajaran dengan menerapkan metode *permainan yang dimodifikasi* dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang.

Kata Kunci: pembelajaran, gerak dasar, lari cepat, permainan modifikasi

Abstract

Basic running motion is one of the important movements for the motor development of students. Students who can practice the basic movements of running in accordance with the right techniques will certainly be able to improve their psychomotor skills so that children become fit and grow well. The purpose of this study is to improve the effectiveness of elementary school sprint learning through the modified game. This type of research is classroom action research. Starting from data collection, interpretation of the data, as well as the appearance of the results. This research approach uses a qualitative approach in analyzing and presenting it. The figures that appear in this study are used to support qualitative data obtained from observations. Based on the results of the study, the percentage obtained for the score of basic running skills in fast running cycle 1 meeting 1 was 45.18% with the unfavorable category, in cycle 1 meeting 2 an increase of 55.93% was classified as unfavorable, in cycle 1 meeting 3 experienced an increase of 67.40% was in the good enough category, in cycle 2 meeting 2 an increase of 77.77% was in the good category, and in cycle 2 meeting 2 had a good increase reaching 90.36% in the good category. The conclusion of this research is the use of learning models by applying a modified game method that can improve the effectiveness of learning basic fast-running motion in Elementary School Wajak 02 Malang.

Keywords: learning, basic motion, sprint, game modification



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan cita-cita, melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Hal ini bisa dikatakan relevan karena pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat dimasa mendatang. Dengan pendidikan yang terencana serta bimbingan yang baik tujuan pendidikan akan tercapai dengan baik pula. Potensi-potensi peserta didik akan berkembang sesuai dengan harapan. Tentunya hal tersebut akan terwujud jika siswa belajar dengan konsep dan prosedur yang benar. Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai (Satun, 2018).

Di era kurikulum yang senantiasa mengalami pergeseran dan perubahan, penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran membutuhkan guru yang mampu melaksanakan tugas dan mengadopsi strategi pembelajaran baru yang dapat membantu masalah siswa di kelas, khususnya materi gerak dasar lari yang dianggap sebagai materi yang kurang menarik bagi siswa. Oleh karena itu, guru dituntut untuk inovatif dalam melaksanakan pembelajaran. Guru dituntut untuk terampil dan mengerti konsep pendidikan jasmani di sekolah dasar serta profesional di dalam mengajar khususnya materi gerak dasar lari. Salah satu faktor pendukung untuk mendapatkan meningkatkan kebugaran seorang siswa harus memiliki teknik dasar lari yang baik (Rahadian, 2019). Guru sebagai pendidik harus mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik harus paham betul bagaimana meningkatkan dan mengembangkan potensi peserta didik dengan baik.

Dari hasil observasi di atas dan wawancara terhadap siswa SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang pada waktu jam olahraga tentang materi pembelajaran gerak dasar lari cepat dapat disimpulkan bahwa dalam proses belajar mengajar tidak efektif dan maksimal. (1) Prosentase efektivitas untuk domain afektif sebesar 65,67% (siswa terlihat tidak aktif dalam pembelajaran 12 siswa ditandai dengan duduk-duduk di pinggir lapangan, bergurau dengan teman saat siswa lain melakukan gerak dasar lari cepat); (2) Domain kognitif sebesar 11,11% (tidak ada siswa yang bertanya, kenyataannya banyak kesalahan dalam pelaksanaan pembelajaran. Dari umpan balik yang diberikan oleh guru, guru memberikan 3 pertanyaan dan hanya 2 siswa yang mampu menjawab dengan benar); (3) Domain psikomotor sebesar 22,22% (dari observasi hanya 4 siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari cepat dengan benar); (4) Saat peneliti mewawancarai siswa, rata-rata tidak senang terhadap gerak dasar lari cepat (11 siswa atau 61,11%); dan (5) Persepsi siswa lebih cenderung bermain dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (10 siswa atau 55,56%).



METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini yaitu siswa SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang dengan jumlah 18 orang, yang terdiri dari 5 siswa putri dan 13 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menganalisis dan penyajiannya. Angka-angka yang muncul pada penelitian ini digunakan untuk mendukung data kualitatif yang diperoleh dari observasi. Demikian juga dengan pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lain.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, ada dua jenis data yang dapat dikumpulkan peneliti. Data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat dianalisis secara deskriptif. Data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberikan gambaran tentang kondisi di kelas. Sedangkan untuk menghitung data kualitatif dapat dilakukan dengan tiga tahap untuk mengumpulkan data yaitu pengumpulan data, reduksi data, sajian deskriptif (*display data*) dan penyimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada observasi awal terlihat kurang efektifnya pembelajaran, yang ditunjukkan dengan siswa kurang aktif dalam pembelajaran, siswa banyak yang bermain-main sendiri selama mengikuti pembelajaran, siswa kurang senang dengan pembelajaran, dan kurangnya pemahaman siswa dalam materi gerak dasar lari cepat.

Siklus 1 Pertemuan 1

Tabel 1. Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 1 Pertemuan 1

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	8	9	7	24/ 54	44,44	Kurang Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	9	9	8	26/ 54	48,15	Kurang Baik
Motivasi dalam belajar	8	9	8	25/ 54	46,29	Kurang Baik
Orientasi belajar	8	8	7	23/54	42,59	Kurang Baik
Penguasaan materi	8 siswa SKM		lulus	8/18	44,44	Kurang Baik
Jumlah					225,91	
Rata-rata					45,18	Kurang Baik



Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per-indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 44,44% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 48,15% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 46,29% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 42,59% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 44,44% dengan taraf keberhasilan kurang baik. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 45,18% yang termasuk dalam kategori kurang baik.

Siklus 1 Pertemuan 2

Tabel 2. Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 1 Pertemuan 2

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	9	10	9	28/ 54	51,85	Kurang Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	11	10	8	29/ 54	53,70	Kurang Baik
Motivasi dalam belajar	9	11	10	30/ 54	55,55	Kurang Baik
Orientasi belajar	10	11	10	31/54	57,40	Kurang baik
Penguasaan materi	11	siswa	lulus	11/18	61,11	Cukup Baik
	SKM					
Jumlah					279,63	
Rata-rata					55,93	Kurang Baik

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per-indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 51,85% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 53,70% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 55,55% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 57,40% dengan taraf keberhasilan cukup baik, dan 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 61,11% dengan taraf keberhasilan cukup baik. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 55,93% yang termasuk dalam kategori kurang baik.

**Siklus 1 Pertemuan 3****Tabel 3.** Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 1 Pertemuan 3

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	11	12	13	36/ 54	66,66	Cukup Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	11	12	12	35/ 54	64,81	Cukup Baik
Motivasi dalam belajar	13	13	12	38/ 54	70,37	Cukup Baik
Orientasi belajar	11	11	12	34/54	62,96	Cukup Baik
Penguasaan materi	13 siswa SKM	siswa	lulus	13/18	72,22	Cukup Baik
Jumlah					337,02	
Rata-rata					67,40	Cukup Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per-indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 66,66% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 64,81% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 70,37% dengan taraf keberhasilan baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 62,96% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 72,22% dengan taraf keberhasilan baik. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 67,40% yang termasuk dalam kategori baik.

Siklus 2 Pertemuan 1**Tabel 4.** Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 2 Pertemuan 1

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	14	14	14	42/ 54	77,77	Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	13	15	13	41/ 54	75,93	Cukup Baik
Motivasi dalam belajar	14	13	13	40/ 54	74,07	Cukup Baik
Orientasi Belajar	14	13	15	42/54	77,77	Baik
Penguasaan materi	15 siswa SKM	siswa	lulus	15/18	83,33	Baik
Jumlah					388,87	
Rata-rata					77,77	Baik



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 77,77% dengan taraf keberhasilan baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 75,93% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 74,07% dengan taraf keberhasilan baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 77,77% dengan taraf keberhasilan baik, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 83,33% dengan taraf keberhasilan baik sekali. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 77,77% yang termasuk dalam kategori baik.

Siklus 2 Pertemuan 2

Tabel 5. Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 2 Pertemuan 2

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	15	15	16	46/ 54	85,18	Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	16	17	15	48/ 54	88,88	Baik
Motivasi dalam belajar	17	16	16	49/ 54	90,74	Baik
Orientasi Belajar	16	15	16	47/54	87,03	Baik
Penguasaan materi	18	yang SKM	lulus	18/18	100	Baik
Jumlah					451,83	
Rata-rata					90,36	Baik

Keterangan :

Jumlah siswa = 18

54 = 18 x 4 (indikator)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 85,18% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 88,88% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 90,74% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 87,03% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 100% dengan taraf keberhasilan baik sekali. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 90,36% yang termasuk dalam kategori baik sekali.

Secara umum pada hasil observasi awal terlihat kurang efektifnya pembelajaran, yang ditunjukkan dengan siswa kurang aktif dalam pembelajaran, siswa banyak yang



bermain-main sendiri selama mengikuti pembelajaran, siswa kurang senang dengan pembelajaran, dan kurangnya pemahaman siswa dalam materi gerak dasar lari cepat maka dari itulah peneliti menggunakan model permainan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya (Soedarno, 1987).

SIMPULAN

Penggunaan model pembelajaran dengan menerapkan metode permainan yang dimodifikasi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh presentase untuk skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat siklus 1 pertemuan 1 sebesar 45,18% dengan kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 2 mengalami peningkatan sebesar 55,93% tergolong dalam kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 3 mengalami peningkatan sebesar 67,40% tergolong dalam kategori cukup baik, pada siklus 2 pertemuan 1 mengalami kenaikan sebesar 77,77% tergolong kategori baik, dan pada siklus 2 pertemuan 2 mengalami kenaikan yang baik mencapai 90,36% tergolong kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djumidar, 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: USM.
- Mardianto. 2005. *Rekontruksi Perilaku Sehat Menjadi Aspek Utama Penilaian Penjaskes*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 15 (1): 55-65.
- Rahadian, Adi. 2019. *Aplikasi Analisis Biomekanika (Kinovea Software) Untuk Mengembangkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 100m*, (Online) journal of S.P.O.R.T Vol. 3 No. 1 Mei 2019 ISSN 2620.7699.
- Satun. 2018. *Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 100m Melalui Metode Latihan Akselerasi*.(Online),journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual. P-ISSN 2598-5175
- Saputra Y, P. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP)*: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar & Menengah.



Seaton. 1974. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Soedarno, Dkk. 1987. *Permainan Simulasi Kelahiran Dan Perkembangannya Di Jawa Timur*. Jakarta: Balai Pustaka.