

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek dengan Menggunakan Permainan dan Media Pembelajaran

Ardingga Dhea Kurniasari¹, Bayu Budi Prakoso², Widi Ponco Utomo³

¹Pendidikan Profesi Guru Pra-Jabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³SDN Kapasari V/296 Surabaya, Dinas Pendidikan Kota Surabaya

*Corresponding author: ardinggadhea@gmail.com

Abstrak

Observasi pada pembelajaran PJOK yang dilakukan oleh peneliti pada peserta didik kelas VI SDN Kapasari V / 296 Surabaya terbilang monoton dan berpusat pada guru. Hal ini menyebabkan kurangnya pengetahuan dan keterampilan peserta didik khususnya pada materi lari jarak pendek, sehingga sangat diperlukan perhatian khusus yang perlu di terapkan pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan Penelitian tindakan kelas untuk mengetahui meningkat atau tidaknya hasil belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek dengan menggunakan permainan dan media pembelajaran. Peserta didik kelas VI SDN Kapasari V Surabaya sebanyak 16 peserta didik (Pa : 11 dan Pi : 5). Hasil belajar pada aspek pengetahuan dengan menerapkan media gambar dapat menunjukkan rata – rata nilai yang di peroleh peserta didik pada siklus 1 yaitu mencapai nilai 70. Penerapan media pembelajaran berupa video yang diberikan pada siklus 2 mampu meningkatkan hasil belajar dengan memperoleh nilai rata – rata 80. Dan dengan menerapkan media pembelajaran pada siklus 3 berupa Power Point mampu memperoleh nilai rata – rata 95. Sedangkan pada hasil belajar aspek keterampilan dengan menerapkan metode bermain, pada siklus 1 sebanyak 44% dari jumlah keseluruhan peserta didik mampu mencapai ketuntasan pada 3 aspek penilaian (*start*, lari dan *finish*). Pada siklus 2 hasil belajar menunjukkan pada aspek *start* keberhasilan mencapai 69% dan 94% pada aspek lari dan *finish*. Pada siklus 3 keberhasilan peserta didik mencapai 100% pada seluruh aspek.

Kata kunci: Hasil Belajar, Permainan, Media Pembelajaran, Lari Jarak Pendek

Abstract

Observations on PJOK learning conducted by researchers in class VI students at SDN Kapasari V / 296 Surabaya are somewhat monotonous and teacher-centered. This causes a lack of knowledge and skills of students, especially in short-distance running material, so special attention is needed that needs to be applied to students. This study used classroom action research to determine whether or not students' learning outcomes increased in the short-distance running material using games and learning media. There are 16 students in class VI at SDN Kapasari V Surabaya (Pa : 11 and Pi : 5). Learning outcomes in the knowledge aspect by applying media images can show the average value obtained by students in cycle 1, namely achieving a value of 70. The application of learning media in the form of videos given in cycle 2 is able to improve learning outcomes by obtaining an average value of 80. And by applying learning media in cycle 3 in the form of Power Point was able to obtain an average value of 95. Meanwhile in the learning outcomes of the skill aspect by applying the play method, in cycle 1 as much as 44% of the total number of students were able to achieve completeness in 3 aspects of assessment (*start*, run and *finish*). In cycle 2 the learning outcomes show that in the start aspect the success reaches 69% and 94% in the running and *finish* aspects. In cycle 3 the success of students reached 100% in all aspects.

Keywords: Learning Outcomes, Games, Instructional Media, Short Distance Running

Received: xx mm yyyy

Revised: xx mm yyyy

Accepted: xx mm yyyy

Published: xx mm yyyy

Pendahuluan

Pendidikan adalah sektor penting dalam proses pembangunan negara. Salah satu faktor yang paling dilihat apakah negara bisa dikatakan maju atau tidak adalah pendidikan. Cita – cita seluruh bangsa adalah menjadi negara yang maju dengan meningkatkan kualitas pendidikan.

Bila *output* dalam proses Pendidikan gagal, maka akan sulit bagi bangsa untuk mencapai kemajuan. Pendidikan harusnya dipandang sebagai sebuah kebutuhan layaknya kebutuhan ~~kebutuhan~~ lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Setiap individu melalui proses pembelajaran dalam Pendidikan berguna untuk memperoleh pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang lebih luas. Melalui pendidikan, individu diharapkan dapat mengembangkan pemahaman dan pemikiran yang lebih matang serta mampu berpikir secara kritis (Rahman et al., 2022).

Pendidikan adalah sebuah proses pembelajaran dengan menciptakan lingkungan belajar yang dapat membuat peserta didik menjadi lebih aktif dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Pendidikan merupakan usaha yang di lakukan secara sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran (UU *no* 20 Tahun 2003, Sistem Pendidikan Nasional). Seperti yang di sebutkan dalam pasal *no* 4 bahwa peserta didik merupakan masyarakat yang berusaha dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dengan melalui proses pembelajaran yang ada pada jalur Pendidikan tertentu (Kurniasari, 2017). Oleh karena itu pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan kepribadian individu melalui beberapa pengembangan aspek antara lain yaitu aspek afektif, aspek kognitif serta psikomotor. Aspek afektif berkaitan dengan pengembangan sikap positif terhadap kebugaran tubuh dan olahraga, seperti kerja sama, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri. Aspek kognitif yaitu merupakan pengembangan dalam hal pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran tubuh. Sedangkan aspek psikomotor berkaitan dengan pengembangan keterampilan motorik, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan gerak melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Pembelajaran yang terdiri dari aspek-aspek seperti sikap, pengetahuan keterampilan serta nilai moral atau karakter membantu peserta didik dalam membangun fondasi yang kuat untuk kehidupan mereka. Pembelajaran yang holistik ini fokusnya tidak hanya pada aspek intelektual, tetapi aspek emosional, sosial, fisik, dan spiritual juga menjadi fokusannya. Dengan demikian, peserta didik memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi diri secara menyeluruh, termasuk pengetahuan, keterampilan, kepribadian yang sehat, dan karakter yang kuat. Tujuannya adalah untuk membentuk generasi yang siap menghadapi tantangan kehidupan, berkontribusi positif bagi masyarakat, dan menjadi individu yang berdaya dalam segala aspek kehidupan

Pada keterlaksanaannya pembelajaran Pendidikan jasmani, peran guru sangat penting dalam terlaksananya pembelajaran PJOK di sekolah. Dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah, banyak hal yang perlu di perhatikan agar tujuannya untuk mengembangkan keterampilan gerak peserta didik dapat tercapai dengan baik. Terdapat 3 jenis gerak yang paling

utama harus dikuasai peserta didik disekolah yaitu gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Lim et al., 2017). Menurut artikel yang di tulis oleh (Hidayat, 2017), menyatakan bahwa peserta didik yang belum menguasai gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif maka akan mempengaruhi kemampuan geraknya, sehingga dengan hal tersebut akan mempengaruhi hasil belajarnya.

Tidak tercapainya hasil belajar dapat di pengaruhi oleh pemilihan metode guru yang tidak sesuai dengan karakter peserta didiknya. Menurut artikel yang di tulis oleh (Nasution, 2017), tujuan pembelajaran di sekolah salah satunya adalah hasil belajar, maka dari itu perlunya guru dalam memahami dan mempelajari metode dalam mengajar untuk dapat di praktikkan ke dalam kelas. Guru di tuntutan untuk bisa memilih metode belajar sesuai dengan kebutuhan peserta didik di dalam kelasnya. (Ulfa, 2018) menyatakan bahwa pada zaman modern saat ini guru mengajar tidak hanya *transfer of knowledge* saja, namun harus bisa menciptakan pembelajaran yang dapat membangun kreativitas, memotivasi dan membuat peserta didik lebih aktif dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah di rancang sesuai dengan kondisinya Hal ini dapat ditemukan dalam pembelajaran PJOK dengan materi lari jarak pendek yang di lakukan pada peserta didik kelas VI SDN Kapasari V/296 Surabaya, di mana hasil belajar peserta didik masih menunjukkan kekurangan. Penting bagi guru untuk terus mengembangkan kompetensi dan pengetahuan mereka dalam menentukan metode yang tepat dalam sebuah pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK dengan materi lari jarak pendek, perlu adanya tindakan yang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dengan menetapkan pendekatan yang lebih efektif dan inovatif dalam pengajaran PJOK dapat dipertimbangkan, seperti penggunaan metode yang lebih interaktif, pemberian umpan balik yang konstruktif, penggunaan media pembelajaran yang menarik, atau penggunaan permainan atau aktivitas yang dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Dengan mengidentifikasi kendala-kendala yang ada dan mencari solusi yang sesuai, diharapkan peserta didik mencapai hasil belajar yang maksimal dalam materi lari jarak pendek.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di temukan bahwa tidak terencananya pembelajaran sehingga materi yang disampaikan tidak maksimal, dan cara mengajar guru yang monoton membuat peserta didik kurang aktif dalam melakukan pembelajaran bahkan hanya menunggu komando saja. Materi yang di berikan cenderung itu – itu saja sehingga peserta didik cepat bosan. Peserta didik di SDN Kapasari V/296 khususnya kelas VI ini selalu melakukan sepak bola pada akhir pembelajaran, dan peneliti mendapati mereka selalu meminta bermain sepak bola meski pembelajaran belum selesai. Sehingga hal ini mendoktrin para peserta didik bahwa PJOK yang dilakukan disekolah itu harus sepak bola dan tidak ada materi

lainnya. Hal ini membuat hasil belajar peserta didik selalu tidak maksimal karena tidak tersampainya materi baik di lapangan ataupun di dalam kelas.

Pada pembelajaran yang dilakukan peneliti dengan memberikan materi Atletik gerak dasar lari jarak pendek, meski materi sudah diberikan berbeda dengan sebelumnya ternyata peserta didik tetap berperilaku sama yaitu selalu meminta bermain sepak bola setiap saat. Setelah memberikan penilaian peneliti menemukan bahwa hasil belajar peserta didik di SDN Kapasari V/296 ini sangat kurang dan bahkan mereka sangat banyak tidak mengerti materi yang di ajarkan bahkan penilaian baik kognitif maupun psikomotor hasilnya hampir semua peserta didik buruk.

Berdasarkan deskripsi tersebut, terdapat kebutuhan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran bagi peserta didik kelas VI SDN Kapasari V Surabaya guna meningkatkan hasil belajar mereka. Untuk mencapai tujuan Pendidikan, tentu peran seorang guru sangatlah besar untuk dapat mewujudkannya. Proses pembelajaran dapat tercapai apabila pendidik mampu memberikan motivasi serta membuat pembelajaran menjadi efektif (Satriani, 2016). Dalam hal ini, penting bagi guru untuk menerapkan metode yang cocok sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan memanfaatkan metode yang sesuai dan efektif, guru dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih baik, meningkatkan pemahaman peserta didik, dan memperbaiki hasil belajar mereka. Perlunya perbaikan kualitas pembelajaran merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan memastikan bahwa peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Anak usia sekolah dasar tergolong senang dengan bermain, oleh karena itu pembelajaran yang di lakukan pada anak sekolah dasar harusnya mengandung unsur bermain yang memiliki sifat menyenangkan namun tetap memasukkan materi yang di kemas di dalamnya (Widiastuti & Pratiwi, 2017). Bermain bisa dikatakan menjadi suatu kebutuhan anak – anak. Dengan menerapkan permainan pada pembelajaran akan membuat peserta didik senang dan semangat dalam melakukannya. (Nugroho, 2015). Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang disajikan dalam bentuk permainan dengan aturan yang telah di sepakati. Pendekatan ini mengintegrasikan elemen-elemen permainan ke dalam proses pembelajaran untuk memperoleh suasana belajar yang interaktif, menarik dan menyenangkan bagi peserta didik. Pendekatan bermain merupakan proses belajar yang disampaikan melalui situasi atau bentuk permainan yang di berikan saat pembelajaran. Dalam pendekatan bermain, konsep permainan yang digunakan oleh guru harus mempertimbangkan usia, keadaan fisik peserta didik dan juga jenjang kelas yang sedang melakukan pembelajaran agar seluruh peserta didik dalam kelas dapat melakukan aktivitas yang di berikan oleh guru (Anggraeni & Sutiyarsih, 2018).

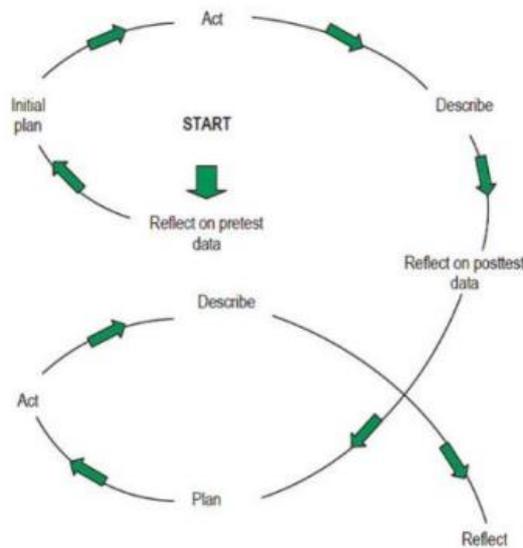
Selain memilih metode yang tepat, menerapkan media pembelajaran yang sesuai kebutuhan juga dapat meningkatkan pemahaman peserta didik. Dalam proses pembelajaran, media sangat berperan penting. Penggunaan media dapat membuat guru dan peserta didik memiliki hubungan baik yang saling terkait saat menyampaikan pembelajaran serta dengan media dapat membuat pembelajaran semakin efisien dan mudah di mengerti selain itu dengan media dapat membuat peserta didik tidak mudah bosan dalam menerima pembelajaran di dalam kelas (Tafonao, 2018). Maka dari itu dengan melihat kebutuhan peserta didik dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada peserta didik. Media seperti gambar, audio, video, grafik, dan alat-alat visual lainnya dapat membantu menyajikan informasi dengan cara yang lebih jelas, mudah di pahami, dan lebih menarik. Dengan adanya media, peserta didik terbantu dalam proses memahami konsep yang abstrak atau kompleks dengan menghadirkan gambaran yang lebih visual dan konkret. Selain itu, media juga dapat memotivasi dalam melaksanakan pembelajaran serta lebih bisa meningkatkan minat belajar peserta didik. Oleh karena itu, pemilihan media pembelajaran yang tepat dan memanfaatkannya dengan baik dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas VI SDN Kapasari VI ini menekankan pada metode bermain dan juga media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dalam upayanya untuk meningkatkan hasil belajar. Diharapkan metode bermain serta pemanfaatan media pembelajaran dalam menyampaikan materi akan mempermudah dalam memahami materi sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Dengan melakukan penelitian di dalam kelas diharapkan dapat menemukan informasi tentang hasil dari tindakan yang telah dilakukan peneliti terhadap peserta didik dalam kelas tersebut. Metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) sering digunakan untuk mencari cara dalam mengatasi proses pembelajaran di dalam kelas yang sedang dilakukan, serta untuk menguji dan memperoleh pemahaman tentang dampak dari tindakan yang diimplementasikan. PTK merupakan kegiatan pembelajaran yang di rancang oleh guru pengajar dalam mencapai tujuan tertentu (Rahdiyanta, 2014). Penelitian tindakan kelas itu sendiri yaitu untuk mendapatkan suatu formula yang cocok guna memperoleh hasil pembelajaran yang meningkat dalam sebuah kelas sesuai dengan permasalahan yang terjadi. Melalui Penelitian Tindakan Kelas, diharapkan hasil yang diperoleh dapat membantu pendidik untuk dapat membuat kualitas pembelajaran yang

dilakukan dikelas jadi lebih baik, serta dapat memberikan manfaat yang lebih baik bagi peserta didik. PTK adalah metode yang berguna untuk mengimplementasikan perubahan melalui siklus berbentuk spiral (Bell & Aldridge, 2014).



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan PTK

Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 16 peserta didik kelas VI SDN Kapasari V / 296 Surabaya dimana peserta didik putra sebanyak 11 orang dan siswi putri sebanyak 5 orang. Penelitian ini menggunakan 3 siklus dimana terdiri dari 3 pertemuan dengan materi lari jarak pendek. Pembelajaran yang di gunakan yaitu dengan model permainan dan memanfaatkan media dalam menyampaikan materi dalam kelas.

Menurut (Agustina, 2017), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan informasi yang telah di peroleh dari responden. Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengukur hasil belajar gerak yaitu dengan rubrik penilaian psikomotor. Peneliti juga melakukan penilaian kognitif untuk mengukur hasil belajarnya.

Hasil belajar kognitif peneliti menggunakan 10 soal dengan bobot nilai 10 / soal. Pada penentuan hasil belajar, peneliti menggunakan nilai KKM sebagai penentu ketuntasan peserta didik. Nilai ketuntasan minimum yang biasa di sebut KKM telah di tentukan sekolah dengan skor 80. Sehingga peserta didik yang nilai kognitifnya belum mencapai 80 akan menjadi prioritas pembelajaran selanjutnya.

Hasil belajar Psikomotor lari jarak pendek di ukur berdasarkan 3 keterampilan yaitu keterampilan *Start*, keterampilan berlari dan keterampilan memasuki *finish*. Peneliti menggunakan indikator penilaian dalam setiap keterampilan gerak dengan skor 1-4. Apabila

peserta didik mendapatkan skor 1 dan 2 maka akan menjadi prioritas pembelajaran selanjutnya dan peserta didik dikatakan tuntas apabila mencapai skor 3 dan 4 dalam setiap indikator.

Penelitian ini menggunakan instrumen dalam penilaian individu lari jarak pendek. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Data yang dikumpulkan dari pelaksanaan PTK dianalisis untuk mengetahui meningkat atau tidaknya hasil belajar yang dilakukan peserta didik

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mendapatkan hasil dan pembahasan yang di jabarkan ke dalam 3 bagian yaitu : (1) Hasil analisis ketercapaian aspek pengetahuan berdasarkan item soal; (2) Hasil analisis ketercapaian aspek keterampilan berdasarkan indikator gerak; dan (3) Nilai hasil belajar pengetahuan dan keterampilan peserta didik

Hasil analisis ketercapaian aspek pengetahuan berdasarkan item soal

Target pembelajaran untuk pengetahuan peserta didik yaitu dengan menggunakan standar nilai KKM dalam menentukan ketuntasan. Kriteria ini ditetapkan oleh satuan pendidikan sebagai pedoman untuk menentukan ketuntasan peserta didik. Kriteria ini disesuaikan dengan kurikulum yang diterapkan dan juga karakteristik peserta didik di satuan pendidikan tersebut. Selain itu, penetapan KKM juga melibatkan kerjasama guru mata pelajaran dari sekolah lain yang memiliki kesamaan karakter untuk memastikan bahwa KKM yang ditetapkan adalah yang terbaik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan pencapaian kompetensi peserta didik. (Yendarman, 2016). Nilai KKM yang di gunakan pada SDN Kapasari V /296 Surabaya yaitu 80, jadi apabila peserta didik mendapatkan nilai kurang dari 80 maka akan menjadi prioritas dalam menentukan pembelajaran selanjutnya. Berikut ini disajikan hasil pengetahuan peserta didik dalam 3 siklus.

Tabel 1. Rekapitulasi ketuntasan peserta didik pada aspek pengetahuan

No	Soal	Siklus 1			Siklus 2			Siklus 3		
		S	B	Ket	S	B	Ket	S	B	Ket
1	Lari Sprint menggunakan <i>start</i> jongkok.	1	15	T	1	16	T	0	15	T
2	Hal yang paling penting dalam lari jarak pendek adalah kelenturan tubuh	11	4	TT	2	15	T	3	12	T
3	Saat akan memasuki garis <i>finish</i> langkah kaki diperlambat.	3	12	T	1	16	T	0	15	T
4	Lari jarak pendek memiliki jarak 50-1000 M	9	8	TT	9	8	TT	0	15	T
5	Pada lari jarak pendek menggunakan <i>start</i> melayang	4	10	T	6	11	T	2	13	T
6	Aba – aba pada <i>start</i> ada 2 yaitu “bersedia” dan “ya”	8	8	TT	3	14	T	1	14	T
7	Lari jarak pendek termasuk dalam materi atletik	3	11	T	3	14	T	2	13	T
8	Lari sprint merupakan istilah dari lari jarak pendek	4	12	T	4	13	T	0	15	T

No	Soal	Siklus 1			Siklus 2			Siklus 3		
		S	B	Ket	S	B	Ket	S	B	Ket
9	Pada saat melakukan lari sprint tidak membutuhkan pemanasan karena jaraknya pendek	4	11	T	3	14	T	0	15	T
10	Pada saat memasuki <i>finish</i> , badan di condongkan ke depan	1	13	T	1	16	T	0	15	T

Catatan: B= jumlah peserta didik menjawab benar; S= jumlah peserta didik menjawab salah; Ket.= ketuntasan, dianggap tuntas apabila jumlah S<B untuk tiap item soal

Tabel berikut merupakan rekapitulasi hasil belajar pengetahuan peserta didik dalam 3 siklus. Dapat di lihat pada tabel di siklus 1 peserta didik yang banyak salah terdapat pada soal nomor 2 “Hal yang paling penting dalam lari jarak pendek yaitu kelenturan tubuh” dengan jumlah salah sebanyak 11 peserta didik. Dengan demikian soal nomor 2 menjadi prioritas dalam pemberian materi pada siklus 2.

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas, pembelajaran pada siklus 2 dengan menggunakan media belajar berupa video dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas VI SDN Kapasari V/296 Surabaya. Seperti temuan yang di peroleh (Supryadi et al., 2013), menyatakan bahwa menggunakan media video penggunaan media video dapat meningkatkan hasil belajar, motivasi dan aktivitas peserta didik. Peserta didik dapat lebih aktif dalam pembelajaran pasca mempelajari materi melalui media video. Selain itu media video juga dapat meningkatkan keterampilan serta pemahaman peserta didik mengenai materi yang sedang di pelajari. Dengan demikian, penggunaan media pembelajaran berupa video dapat menjadi strategi yang efektif dalam mewujudkan hasil belajar peserta didik yang meningkat.

Pada siklus 2, masih terdapat beberapa item soal yang belum di pahami peserta didik. Terlihat pada soal nomor 4 terdapat 9 peserta didik yang salah dan ini tidak meningkat dari siklus 1. Karena masih terdapat peserta didik yang belum mencapai kriteria tuntas pada penilaian pengetahuan di siklus 2, maka peneliti melanjutkan ke siklus 3 dengan memanfaatkan media pembelajaran berupa PPT.

Tabel di atas menunjukkan bahwa media PPT telah berhasil meningkatkan hasil pengetahuan peserta didik dalam materi lari jarak jauh dan semua peserta didik mencapai tingkat ketuntasan dalam penilaian pengetahuan. Jadi, penggunaan media PPT efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa media PPT telah berkontribusi positif dalam memberikan peningkatan pemahaman peserta didik mengenai materi lari jarak pendek.

Berdasarkan analisis tersebut, penggunaan media *PowerPoint*, dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik terhadap materi lari jarak pendek. Penelitian yang dilakukan oleh

(Prasinto, 2022) juga mendukung, implementasi media pembelajaran berupa *powerpoint* terbukti dapat meningkatkan aktivitas peserta didik dan hasil belajar mereka. Oleh karena itu, pembelajaran dengan menerapkan media *powerpoint* memiliki potensi untuk dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek.

Hasil analisis ketercapaian aspek keterampilan berdasarkan indikator gerak

Penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek di kelas VI SDN Kapasari V/296 Surabaya bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Metode bermain dianggap memberikan kegiatan yang menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak. Menurut (Zaini, 2019), bermain bagi anak dianggap sebagai kegiatan yang serius namun menyenangkan. Dengan menerapkan metode bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek, diharapkan peserta didik dapat lebih mudah memahami dan menikmati proses pembelajaran dengan lebih senang dan nyaman. Dengan demikian, penggunaan metode bermain menjadi alternatif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam materi lari jarak pendek di kelas VI SDN Kapasari V/296 Surabaya.

Target pembelajaran untuk keterampilan adalah peserta didik mendapatkan nilai 3 atau 4 di setiap indikator. Untuk mereka yang masih mendapatkan nilai 1 atau 2 menjadi prioritas untuk mendapatkan layanan perbaikan gerak. Berikut ini disajikan kualitas gerak peserta didik berdasarkan indikator.

Tabel 2. Rekapitulasi ketuntasan peserta didik pada aspek keterampilan

No	Aspek	Skor	Indikator	Siklus-1		Siklus-2		Siklus-3	
				F	% (3+4)	F	% (3+4)	F	% (3+4)
1	<i>Start</i>	1	Badan tidak condong kedepan Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	4		0		0	
		2	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	5	44%	5	69%	0	100%
		3	Ambul Nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan dan pandangan lurus kedepan	5		6		5	
		4	Tidak melakukan lari dengan kecepatan yang maksimal	2		5		11	
2	<i>Lari</i>	1	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan menjaga kecepatan	4		0		0	
		2	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan dan siku ditekuk	5	44%	1	94%	0	100%
		3	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat Gerakan yang berlawanan antara tungkai dengan lengan	6		10		5	
		4	Berhenti mendadak	1		5		11	
3	<i>Finish</i>	1	Memperlambat Gerakan sebelum melewati garis Badan condong kedepan dan mengurangi kecepatan lari sebelum garis <i>finish</i>	4	44%	1	94%	0	100%
		2		6		8		3	
		3							

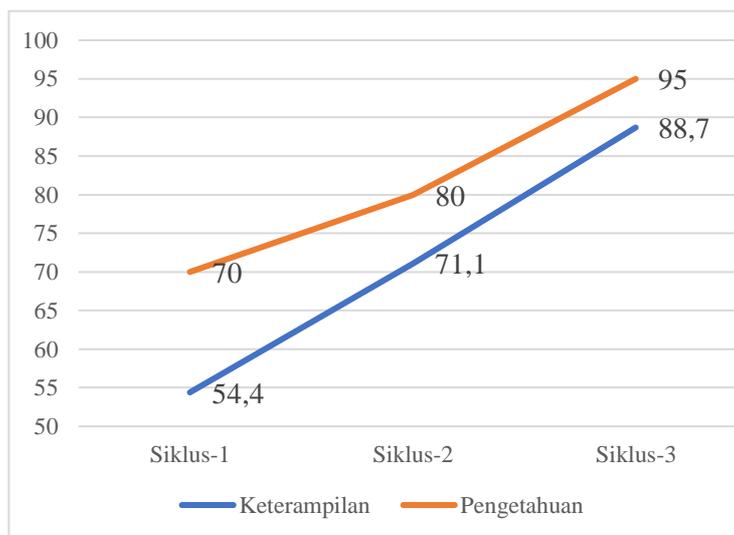
No	Aspek	Skor	Indikator	Siklus-1		Siklus-2		Siklus-3	
				F	% (3+4)	F	% (3+4)	F	% (3+4)
4			Mengatur nafas, badan condong kedepan, kecepatan lari tidak berkurang	1		7		13	

Berdasarkan rekapitulasi pada tabel di atas dapat di baca, pada siklus 1 peserta didik yang tuntas pada aspek *start*, lari dan *finish* hanya mencapai 44% saja. Dapat terlihat pada pembelajaran yang dilakukan pada siklus 1, peserta didik yang memperoleh skor pada indikator 3 dan 4 lebih sedikit dari pada peserta didik yang memperoleh skor pada indikator 1 dan 2 sehingga pembelajaran di lanjutkan pada siklus 2 dengan memprioritaskan peserta didik yang masih mendapatkan skor pada indikator 1 dan 2.

Pembelajaran yang dilakukan pada siklus 2 mendapatkan hasil lebih baik dari pada siklus 1. Pada aspek *start*, hasil belajar peserta didik naik menjadi 69% dimana hanya tersisa 5 peserta didik yang belum mencapai indikator 3 dan 4. Sedangkan pada aspek lari dan *finish* meningkat menjadi 94% dimana hanya ada 1 peserta didik saja yang belum mencapai indikator 3 dan 4. Dengan adanya peserta didik yang belum tuntas, maka pembelajaran harus di lanjutkan pada siklus 3.

Pembelajaran yang dilakukan pada siklus 3 mendapatkan hasil yang meningkat, pada semua aspek telah mencapai 100%. Maka, seluruh peserta didik telah mencapai hasil belajar yang maksimal dan telah memperoleh kriteria ketuntasan. Sehingga dengan hal ini dapat di simpulkan bahwa semua peserta didik dalam kelas telah berhasil tuntas dalam melakukan tugas gerak lari jarak pendek, dengan begitu pembelajaran di berhentikan pada siklus 3.

Nilai hasil belajar pengetahuan dan keterampilan peserta didik



Gambar 2. Perubahan nilai pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam 3 siklus

Grafik di atas menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan dan keterampilan peserta didik dari siklus 1 hingga siklus 3. Hasil belajar pada aspek pengetahuan dengan menerapkan media gambar dapat menunjukkan rata – rata nilai yang di peroleh peserta didik pada siklus 1 yaitu mencapai nilai 70. Penerapan media pembelajaran berupa video yang diberikan pada siklus 2 mampu meningkatkan hasil belajar dengan memperoleh nilai rata – rata 80. Dan dengan menerapkan media pembelajaran pada siklus 3 berupa Power Point mampu memperoleh nilai rata – rata 95. Sedangkan pada hasil belajar aspek keterampilan dengan menerapkan metode bermain, pada siklus 1 sebanyak 44% dari jumlah keseluruhan peserta didik mampu mencapai ketuntasan pada 3 aspek penilaian (*start*, lari dan *finish*). Pada siklus 2 hasil belajar menunjukkan pada aspek *start* keberhasilan mencapai 69% dan 94% pada aspek lari dan *finish*. Pada siklus 3 keberhasilan peserta didik mencapai 100% pada seluruh aspek. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan dan media pembelajaran efektif dalam meningkatkan pembelajaran materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas VI SDN Kapasari V/296 Surabaya.

Sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh (Barokah, 2020), bahwa penerapan metode bermain dalam pembelajaran gerak dasar lari yang dilakukan pada peserta didik SDN 1 Karangtengah bisa memberikan peningkatan pada hasil belajar dan minat peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar lari. Hasilnya menunjukkan bahwa 27 dari 32 anak telah tuntas dalam pembelajaran gerak dasar lari. Dari 27 peserta didik yang telah tuntas, 22 peserta didik mendapatkan kategori cukup dan 5 peserta didik mendapatkan kategori baik. Masih terdapat 5 peserta didik yang belum tuntas, dan hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti penampilan yang kurang lincah, kegemukan, kelelahan dan faktor kesehatan. Oleh karena itu, penerapan metode bermain dalam pembelajaran materi gerak dasar lari dapat membantu meningkatkan hasil belajar peserta didik dan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.

Penelitian oleh (Asmi et al., 2018), menunjukkan bahwa menerapkan metode bermain dalam kegiatan belajar mengajar Penjasorkes pada peserta didik kelas VIII-4 SMP Negeri 2 Batusangkar berhasil meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran dan juga memperbaiki hasil belajar peserta didik. Pada siklus 1 yang telah di lakukan, mendapatkan hasil rata-rata sebesar 61,4%, sementara pada siklus 2 rata – rata meningkat menjadi 81,8%. Terdapat peningkatan sebesar 20,4% dari siklus 1 ke siklus 2, yang menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran dengan menerapkan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Simpulan

Hasil dan pembahasan penelitian menyatakan menggunakan metode bermain dengan menerapkan media pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik terbukti efektif dapat meningkatkan hasil belajar pada peserta didik kelas VI SDN Kapasari V Surabaya khususnya pada materi lari jarak pendek. Variasi permainan yang diselipkan dengan unsur materi di dalamnya, serta penerapan media yang dapat membuat pemahaman peserta didik menjadi meningkat pada materi yang diajarkan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan dapat memberikan motivasi kepada peserta didik untuk belajar, dan dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. maka, metode bermain dan media pembelajaran yang kreatif dan inovatif dapat menjadi alternatif efektif untuk dapat meningkatkan hasil belajar dan memperkuat pemahaman peserta didik untuk materi yang diajarkan. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan metode bermain dan media pembelajaran hanyalah salah satu dari beberapa faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar peserta didik. Faktor lain seperti lingkungan belajar, kualitas pengajaran, dan motivasi diri peserta didik juga dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Maka, untuk mencapai hasil yang optimal perlu dikombinasikan media pembelajaran dengan faktor lainnya.

Penggunaan model bermain dan media pembelajaran yang kreatif dapat sedikit banyak dapat membantu peserta didik dalam proses belajar memahami suatu materi. Selain itu, model bermain dan media pembelajaran yang menarik juga dapat meningkatkan motivasi peserta didik untuk belajar, serta membantu mereka memahami hal – hal yang sulit dengan lebih mudah. Guru PJOK dan guru mata pelajaran lainnya dapat memanfaatkan berbagai jenis model bermain dan media pembelajaran seperti video pembelajaran, permainan edukatif, simulasi, dan lain-lain. Dalam penggunaannya, sebaiknya guru mengadaptasi model bermain dan media pembelajaran tersebut agar sesuai dengan karakter dan kebutuhan peserta didik.

Penggunaan model bermain dan media pembelajaran yang tepat juga dapat membantu guru mengatasi kendala dalam mengajar, seperti kesulitan menjelaskan konsep yang abstrak atau mempertahankan perhatian peserta didik yang mudah bosan. Maka, model bermain dan media pembelajaran yang menarik dan interaktif dapat menjadi alternatif efektif untuk dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam suatu kelas.

Daftar Rujukan

- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61–68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>
- Anggraeni, D., & Sutiarysih, S. (2018). Peningkatan hasil belajar gerak dasar melempar

- melalui pendekatan bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 11–17. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21340>
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas VIII-4 Sekolah Menengah. *Jurnal Menssana*, 3. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/64>
- Barokah. (2020). *Upaya Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Siswa Kelas Iv Sd Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019-2020*. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66943>
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 21. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Kurniasari, A. D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan , Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Pada Siswa SD Hangtuah 6 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 163–170. <https://core.ac.uk/download/pdf/230798664.pdf>
- Lim, C., Donovan, A. M., Harper, N. J., & Naylor, P. J. (2017). Nature elements and fundamental motor skill development opportunities at five elementary school districts in British Columbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph14101279>
- Nasution, M. K. (2017). Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Sekolah Tinggi Agama Islam Swasta Lantaboer Jakarta. Correspondence: Mardiah Kalsum Nasution, Sekolah Tinggi Agama Islam Swasta Lantaboer Jakarta. E-mail. *STUDIA DIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*, 11(1), 9–15. <https://core.ac.uk/download/pdf/267962028.pdf>
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan Permainan Dan Menggunakan Media Video Di Smk Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12), 2239–2245. <https://doaj.org/article/03d7afa1468b492284ba66bed1bf6035>
- Prasinto, B. R. (2022). Penggunaan Media PowerPoint untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran di SD N Cimpon Kelas II Tahun 2021 / 2022. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 2(3). <https://media.neliti.com/media/publications/556384-penggunaan-media-powerpoint-untuk-mening-89a9d8ad.pdf>
- Rahdiyanta, D. (2014). Penelitian Tindakan Kelas (Pengertian, Prinsip, dan Karakteristik PTK). *Makalah Seminar Penelitian*, 2–9. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/dr-dwi-rahdiyanta-mpd/23-penelitian-tindakan-kelas-pengertian-prinsip-karakteristik.pdf>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul/article/view/7757>
- Satriani. (2016). Inovasi Pendidikan: Metode Pembelajaran Monoton Ke Pembelajaran Variatif (Metode Ceramah Plus). *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 10. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JII/article/view/590>

- Supryadi, P. E., Jampel, I. N., & Riastini, P. N. (2013). Penerapan Media Video Pembelajaran sebagai Aplikasi Pendekatan Kontekstual Teaching Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V. *Mimbar PGSD Undiksha*, 1(1), 1–10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPGSD/article/view/1492>
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>
- Ulfa, M. (2018). Maria Ulfa dan Saifuddin (2018). *Terampil Memilih Dan Menggunakan Metode Pembelajaran*, 30, 35–56. <https://journals.ums.ac.id/index.php/suhuf/article/view/6721>
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 49. <https://doi.org/10.21009/gjik.081.04>
- Yendarman. (2016). Peningkatan Kemampuan Menetapkan KKM Dengan Diskusi Kelompok Kecil Bagi Guru Matematika SMKN 1, SMKN 4, SMK PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 16(3), 122–129. <https://media.neliti.com/media/publications/225351-peningkatan-kemampuan-menetapkan-kkm-den-bdfe1101.pdf>
- Zaini, A. (2019). Bermain sebagai Metode Pembelajaran bagi Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 3(1), 118. <https://doi.org/10.21043/thufula.v3i1.4656>