

UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENJASORKES MELALUI BERMAIN VARIASI LARI SISWA KELAS VIII C

Mulyono

SMP Negeri 2 Balapulang Kabupaten Tegal
E-Mail: mulyonospd29@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah rendahnya nilai hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek, 46,88% masih rendah. Rendahnya hasil belajar yang diperoleh disebabkan karena guru datang ke lapangan siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang kemudian guru memberikan pengarahan setelah siswa melakukan kesalahan dan miskin suasana bermain. Upaya peneliti untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan menerapkan bermain variasi lari. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Balapulang Kabupaten Tegal semester genap Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian dilaksanakan secara kolaboratif dengan teman sejawat melalui 2 siklus penelitian. Keaktifan siswa pada kondisi awal 47,40% setelah dilakukan tindakan pada siklus I naik menjadi 72,40% dan pada siklus II 78,65%. Hasil belajar siswa juga mengalami peningkatan dimana pada kondisi awal persentase ketuntasan belajar klasikal sebesar 53,13%, pada siklus I sebesar 78,13% dan pada siklus II 90,63%. Saran untuk guru penjasorkes bahwa bermain variasi lari dapat diterapkan dalam pembelajaran lari jarak pendek.

Kata Kunci: *Bermain Variasi Lari, Hasil Belajar, Keaktifan.*

Abstract

The problem in this Classroom Action Research is the low value of student learning outcomes in learning short distance running, 46.88% is still low. The low learning outcomes obtained were caused by teachers coming to the field where students were told to practice repeatedly and then the teacher gave direction after students made mistakes and the playing atmosphere was poor. The researcher's attempt to overcome this problem was by implementing running variations of play. The aim of this research is to increase the activity and learning outcomes of short distance running in class VIII C students of SMP Negeri 2 Balapulang, Tegal Regency, even semester of the 2022/2023 academic year. Research was carried out collaboratively with colleagues through 2 research cycles. Student activity in the initial condition was 47.40% after taking action in cycle I, increasing to 72.40% and in cycle II 78.65%. Student learning outcomes also increased, where in the initial condition the percentage of classical learning completeness was 53.13%, in the first cycle it was 78.13% and in the second cycle it was 90.63%. Suggestions for physical education teachers that playing variations of running can be applied in learning short distance running.

Keywords: *Playing Running Variations, Learning Results, Activeness.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berperan penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung terdapat berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik, psikis yang seimbang. Menurut Munasifah (2008:2), mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik terdiri dari nomor lompat, nomor lempar, nomor jalan dan nomor lari. Nomor lari terdiri dari lari jarak jauh, lari jarak menengah dan lari jarak pendek. Materi lari jarak pendek sebagai bagian dari cabang olahraga atletik sangatlah penting, karena gerakan lari itu ada dalam cabang olahraga yang lain misal sepak bola, bola basket, bola voli dan lain sebagainya. Melihat hal tersebut seorang guru hendaknya dapat mengatur lingkungan belajar dengan baik agar siswa semangat, tertarik, merasa senang dan aktif terhadap materi pembelajaran lari jarak pendek sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilaksanakan di lapangan ternyata materi lari jarak pendek ini kurang diminati oleh siswa, kurang semangat, kurang aktif bahkan terkesan malas-malasan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lari jarak pendek. Sebagian besar siswa merasa bahwa lari jarak pendek bukan merupakan kegiatan olahraga yang menarik untuk diikuti, mereka lebih tertarik pada materi cabang olahraga

permainan. Ketika guru menyampaikan materi lari jarak pendek mereka mengatakan sepak bola saja, voli saja, basket saja, bosan dan lain sebagainya. Kurang berminatnya siswa terhadap materi lari jarak pendek diantaranya: 1) pembelajaran cenderung berulang-ulang secara monoton dan membosankan, 2) miskin suasana bermain, 3) pembelajaran kurang variatif. Pembelajaran lari jarak pendek yang selama ini dilaksanakan dilapangan menggunakan pembelajaran langsung yaitu guru ke lapangan, lalu siswa diberi materi teknik lari jarak pendek, siswa disuruh mempraktikan secara berulang-ulang. Guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan setelah siswa melakukan kesalahan, hal ini menjadikan siswa kurang aktif dan hasil belajar siswapun menjadi rendah.

Hasil belajar siswa materi lari jarak pendek yang sudah dilaksanakan di SMP Negeri 2 Balapulang masih rendah. Hal ini dibuktikan dari pengamatan di lapangan ditemukan sebanyak 15 siswa atau 46,88% mendapat nilai di bawah KKM yaitu 75 sebagaimana hasil belajar penjasorkes materi lari jarak pendek pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Balapulang Semester Gasal Tahun Pelajaran 2022/2023. Melihat hal tersebut, guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri. Dengan strategi dan pendekatan pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa. Pembelajaran lari jarak pendek dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lari jarak pendek yaitu melalui bermain variasi lari.

Bermain variasi lari yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lari bolak-balik, lari mengambil bola, lari kemudian memasukan badan ke dalam simpai, lari zig-zag, lari joging mengangkat paha tinggi, lari cepat dengan langkah kaki lebar, lari membawa kardus, lari melewati kardus, lari membawa simpai berpasangan, lari meletakan dan menganbil bola, lari membentuk lintasan segitiga, lari estafet segitiga sambil membawa dan memberikan bola. Dengan bermain variasi lari diharapkan dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar mata pelajaran penjasorkes materi lari jarak pendek pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Balapulang Semester Gasal Tahun Pelajaran 2022/2023.

KAJIAN PUSTAKA

Belajar dan Pembelajaran

Syaiful Bahri Djamarah (2002:13) menyatakan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor. Karena hakekat belajar adalah perubahan tingkah laku maka ada beberapa perubahan tertentu yang dimasukkan ke dalam ciri-ciri belajar yaitu : 1) Perubahan yang terjadi secara sadar, 2) Perubahan bersifat fungsional, 3) Perubahan bersifat positif dan negatif, 4) Perubahan bukan bersifat sementara, 5) Perubahan bertujuan atau terarah, 6) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku.

Slameto (2013:2) berpendapat bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Secara umum pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah menjadi lebih baik. Pembelajaran menurut aliran Gestalt yaitu suatu usaha guna memberikan materi pelajaran sedemikian rupa sehingga siswa lebih mudah mengorganisasikan atau mengaturnya menjadi pola bermakna (Max Darsono, 2000:24). Saidiharjo (2004:12) pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, diantaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, (kognisi), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah ia menyelesaikan penalaran belajar.

Keaktifan Belajar

Dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara guru dengan siswa. Proses interaksi ini kita kenal dengan aktivitas atau keaktifan yang berarti kegiatan atau kesibukan. Jadi keaktifan belajar adalah kegiatan atau kesibukan siswa dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah yang membantu kegiatan belajar siswa. Aktivitas sangat dibutuhkan dalam kegiatan pembelajaran, seperti yang dinyatakan oleh A.M. Sardiman (2011:96) “Aktivitas merupakan prinsip atau asas

yang sangat penting di dalam interaksi belajar mengajar”. Siswa yang cenderung aktif dalam belajar, menyebabkan suasana kelas menjadi segar dan kondusif, tidak membosankan dimana masing-masing siswa dapat melibatkan kemampuannya semaksimal mungkin. Aktivitas yang timbul dari siswa akan mengakibatkan pula terbentuknya pengetahuan dan keterampilan yang akan mengarah pada peningkatan prestasi. Aunurrahman (2009:119) menyatakan keaktifan siswa dalam belajar merupakan persoalan penting dan mendasar yang harus dipahami, dan dikembangkan setiap guru dalam proses pembelajaran. Sehingga keaktifan siswa perlu digali dari potensi-potensinya, yang mereka aktualisasikan melalui aktivitasnya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Belajar merupakan aktivitas yang berlangsung melalui proses, tentunya tidak terlepas dari pengaruh baik dari dalam diri individu yang mengalaminya maupun dari luar. Keaktifan belajar siswa dalam prosesnya kadang-kadang dapat berjalan lancar, kadang-kadang tidak, kadang-kadang dapat cepat menangkap apa yang dipelajari, dan kadang-kadang terasa amat sulit. Berjalannya proses belajar siswa tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor yang sangat berpengaruh terhadap keaktifan belajar siswa.

Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan suatu yang digunakan untuk menilai hasil pengajaran yang telah diberikan kepada siswa dalam waktu tertentu. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman-pengalaman belajarnya. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran atau kriteria dalam mencapai tujuan pendidikan. Hal ini dapat dicapai apabila siswa sudah memahami belajar dengan diiringi oleh perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi (Ngalim Purwanto, 1993:3). Dimiyati dan Mudjiono (2006:20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi. Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2013:105) menyatakan bahwa untuk menyamakan persepsi sebaiknya berpedoman

pada kurikulum yang berlaku saat ini yang telah disempurnakan antara lain bahwa suatu proses belajar mengajar dinyatakan berhasil apabila hasilnya memenuhi tujuan instruksional dari bahan tersebut.

Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas yang digunakan oleh anak sekolah adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum pendidikan jasmani diajarkan menurut cabang-cabang olahraga (Adang Suherman, 2000:1). Lebih lanjut Adang Suherman (2000:200), menyatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional. Santoso Giriwijoyo (2005:78) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani yang mengacu pada lingkungan sehat WHO, yaitu bahwa sehat yang dimaksud adalah sehat jasmani, rohani dan sosial bukan hanya bebas dari penyakit, cacat maupun kelemahan.

Pendapat lain dijelaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional (Samsudin, 2008:2). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai bagian pendidikan secara keseluruhan yang prosesnya menggunakan aktivitas jasmani berupa pengorganisasian gerak tubuh dengan melibatkan otot-otot besar untuk menghasilkan berbagai pengalaman yang berdampak langsung bagi individu. Selain itu pendidikan jasmani menawarkan beraneka ragam bentuk aktivitas fisik yang memungkinkan siswa dapat mengembangkan kompetensi yang ada, terutama bagaimana siswa dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, melakukan gerak secara efisien dan memiliki kemampuan teknis dan taktis serta memiliki pengetahuan yang memadai tentang berbagai aktivitas olahraga.

Ditinjau dari tujuan dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan, didalamnya dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, kognitif (pengetahuan) dan afektif (sikap) yang dimiliki siswa sehingga dengan berbagai aktivitas jasmani yang ditawarkan kepada siswa dapat mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, dan akan bermanfaat terhadap: 1) Pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang selaras, serasi dan seimbang, 2) Meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional, 3) Meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial bukan hanya bebas dari penyakit, cacat maupun kelemahan.

Atletik

Menurut Eddy Purnomo (2011:1) atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Muhajir (2017:111) menyatakan atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan/dilombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar dalam cabang olahraga atletik yang sangat penting sebagai sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik.

Lari Jarak Pendek

Menurut Suparno dan Suwandi (2008:28) Lari jarak pendek/lari cepat adalah semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh. Sedangkan Muhajir (2017:121) menyatakan lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara lari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:32) lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien.

Bermain

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tanpa paksaan, dilakukan dengan sungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu. Kegiatan bermain sangat disukai siswa. Bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragam. Aspek yang dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek keterampilan dan sebagainya (Yudha M. Saputra, 2001: 6).

Lebih lanjut Yudha M. Saputra (2001:7) menyatakan bahwa bermain bermanfaat untuk perkembangan keterampilan olahraga. Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik. Atletik mempunyai kegiatan gerak yang khas, yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain. Untuk itu maka kegiatan yang bernuansa permainan dalam pendidikan jasmani terutama pada kegiatan pembelajaran atletik perlu ditangani secara serius.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan tanpa paksaan, dilakukan dengan sungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu. Bermain sangat disukai siswa dan bermanfaat sangat besar bagi perkembangan anak. Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak ,dapat membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan. Bermain dapat mengembangkan aspek fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan dan sebagainya. Bermain bermanfaat untuk perkembangan keterampilan olahraga. Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang

relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik sehingga kegiatan yang bernuansa bermain dalam pembelajaran atletik perlu ditangani secara sungguh-sungguh.

Upaya peneliti meningkatkan kualitas pembelajaran pada kondisi awal dengan pembelajaran langsung yaitu guru ke lapangan, lalu siswa diberi materi teknik lari jarak pendek, siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan setelah siswa melakukan kesalahan hal ini menjadikan siswa kurang aktif dan hasil belajar siswa pun menjadi rendah. Hasil belajar siswa materi lari jarak pendek yang sudah dilaksanakan di SMP Negeri 2 Balapulang masih rendah. Hal ini dibuktikan dari pengamatan di lapangan ditemukan sebanyak 15 siswa atau 46,88% mendapat nilai di bawah KKM yaitu 75 sebagaimana hasil belajar penjasorkes materi jalan cepat pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Balapulang Semester Gasal Tahun Pelajaran 2022/2023. Beberapa penyebab terjadinya masalah tersebut oleh peneliti kiranya dapat diinventarisir sebagai berikut: *pertama* guru menggunakan pembelajaran langsung yaitu ke lapangan, siswa diberi materi teknik lari jarak pendek, kemudian siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan setelah siswa melakukan kesalahan. akibatnya pembelajaran kurang menarik, kurang menyenangkan, dan membosankan sehingga guru dituntut menghadirkan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, *kedua* pemilihan pembelajaran langsung masih belum dapat meningkatkan minat siswa terhadap materi lari jarak pendek oleh karena itu guru perlu memberikan rangsangan melalui bermain lari. Melihat hal tersebut guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran. Diharapkan melalui bermain lari ini dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar materi lari jarak pendek mata pelajaran penjasorkes bagi siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Balapulang Tahun Pelajaran 2022/2023. Bermain lari yang dilakukan pada siklus I yaitu lari bolak-balik, lari mengambil bola, lari kemudian memasukan badan ke dalam simpai, lari zig-zag, lari jogging mengangkat paha tinggi dan mendarat dengan ujung kaki, lari cepat dengan langkah kaki lebar hasilnya belum maksimal. Pada siklus II lari membawa kardus, lari melewati kardus, lari membawa simpai berpasangan, lari meletakkan dan mengambil 5 bola, lari membentuk lintasan segitiga, lari estafet membentuk segitiga sambil membawa dan memberikan bola hasil sudah maksimal.

METODE PENELITIAN

Objek Tindakan

Objek tindakan dalam penelitian ini adalah keaktifan dan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Balapulang Tahun Pelajaran 2022/2023. Melalui Bermain variasi lari peneliti akan berupaya meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lari jarak pendek berupa ketuntasan belajar perorangan ditetapkan jika siswa memperoleh nilai hasil belajar sama atau diatas nilai Kriteria Ketuntasan Minimal lari jarak pendek sebesar 75 atau (KKM =75) sedangkan ketuntasan belajar klasikal ditetapkan jika jumlah siswa yang telah tuntas belajar perorangan dalam satu kelas sama atau di atas 85%.

Seting Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Balapulang Kabupaten Tegal. Penelitian dilakukan oleh guru penjasorkes sekaligus sebagai peneliti dan dibantu oleh teman sejawat atau seorang guru penjasorkes lain sebagai kolaborator. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus sampai dengan 31 Desember 2022, Subyek penelitian tindakan kelas adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Balapulang Semester Gasal Tahun Pelajaran 2022/2023 berjumlah 32 siswa yang terdiri dari siswa putra 16 orang dan siswa putri sebanyak 16 orang.

Sumber Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari dua jenis sumber yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer merupakan data yang langsung diperoleh dari subyek penelitian, sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil belajar dan hasil pengamatan keaktifan siswa selama pembelajaran lari jarak pendek dengan bermain lari berlangsung. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh sebagai pendukung untuk kelengkapan data penelitian, data yang diambil bersumber selain dari subyek penelitian yaitu berupa data yang berasal dari pengamatan oleh peneliti maupun teman sejawat.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan komponen penting dalam penelitian untuk diolah dan dijadikan bahan kesimpulan dari hasil penelitian, Adapun teknik yang akan digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini meliputi: (1) Tes, (2) Observasi, (3) Dokumentasi.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis data yang dikumpulkan peneliti untuk selanjutnya dianalisis. Analisis kedua data tersebut antara lain: (1) Data Hasil Belajar. Hasil belajar yang diukur dengan instrumen tes kemudian dianalisis untuk diketahui jumlah nilai masing-masing siswa, nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata dan ketuntasan belajar klasikal. (2) Data Hasil Observasi Keaktifan Belajar. Hasil observasi terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek diukur menggunakan lembar observasi. Hasil observasi kemudian dianalisis untuk diketahui jumlah skor perolehan semua indikator observasi dan dipersentasekan. Hasil persentase selanjutnya ditetapkan kriterianya. Kedua analisis data di atas selanjutnya dibuat perbandingan hasil antar siklus pada penelitian ini, perbandingan dengan menggunakan tabel dan grafik serta dideskripsikan secara kualitatif.

Cara Pengambilan Simpulan

Pengambilan simpulan penelitian ini ditetapkan peneliti dengan menentukan indikator capaian sebagai berikut: (1) Siswa dinyatakan tuntas belajar secara klasikal apabila mencapai 85% dari jumlah siswa kelas VIII C lebih besar atau sama dengan 75 (nilai KKM=75). (2) Keaktifan siswa dalam pembelajaran ditetapkan indikator capaiannya adalah jika keaktifan siswa dalam pembelajaran telah mencapai lebih dari 75% ke atas atau kriteria sangat baik.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang merupakan perbaikan pembelajaran berdasarkan permasalahan yang dijumpai di kelas. Penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat tahapan yang meliputi perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observation*) dan refleksi (*reflection*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kondisi Awal

Dalam pemberian materi lari jarak pendek menggunakan metode komando dari 32 siswa terdapat 15 siswa (46,88%) semangat mengikuti pembelajaran, 15 siswa (46,88%) mau mengejar tugas gerak, 16 siswa (50,00%) senang bergerak, 16 siswa (50,00%) senang bekerjasama, 14 siswa (43,75%) mengajukan pertanyaan dan 15 (46,88%) menjawab pertanyaan. Sedangkan rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran kondisi awal adalah sebesar 47,40%, hal ini menunjukkan bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran tersebut masih rendah. Rendahnya keaktifan siswa dalam pembelajaran tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa materi lari jarak pendek. persentase ketuntasan belajar yang diperoleh pada pembelajaran kondisi awal baru mencapai 53,13% sedangkan siswa yang belum tuntas belajar baru mencapai 46,88%

Identifikasi terhadap penyebab terjadinya masalah sebagaimana telah dianalisis di atas adalah guru ke lapangan, lalu siswa diberi materi teknik lari jarak pendek, siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahannya setelah siswa melakukan kesalahan tanpa menggunakan bermain variasi lari dalam pembelajaran lari jarak pendek pada kondisi awal masih belum maksimal meningkatkan keaktifan semua siswa dalam pembelajaran, karena masih dianggap membosankan dan belum mampu menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Oleh karena itu hasil belajar lari jarak pendek yang diperoleh siswa belum merata seperti ditunjukkan pada indikator ketuntasan belajar klasikal baru mencapai 53,13% atau sebanyak 15 siswa.

Deskripsi Siklus I

Hasil observasi keaktifan siswa dalam pembelajaran siklus I menurut laporan hasil pengamatan besarnya persentase keaktifan siswa pada tiap indikator observasi dalam pembelajaran siklus I dapat diketahui, bahwa dari 32 siswa terdapat 24 siswa (75,00%) semangat mengikuti pembelajaran, 24 siswa (75,00%) mau mengerjakan tugas, 25 siswa (78,13%) senang bergerak, 25 siswa (78,13%) senang bekerjasama, 20 siswa (62,50%) mengajukan pertanyaan dan 21 siswa (65,63%) menjawab pertanyaan.

Sedangkan rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran siklus I adalah sebesar 72,40% dengan kriteria aktif. Nilai tes hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut; bahwa ketuntasan belajar siklus I sebesar 78,13% sedangkan persentase siswa yang belum tuntas belajar sebesar 21,88%.

Deskripsi Siklus II

Hasil Observasi keaktifan Siswa dalam pembelajaran siklus II diperoleh hasil observasi sebagai berikut: besarnya persentase keaktifan siswa pada tiap indikator observasi dalam pembelajaran siklus II dapat diketahui, bahwa dari 32 siswa terdapat 28 siswa (87,50%) semangat mengikuti pembelajaran, 27 siswa (84,38%) mau mengerjakan tugas, 26 siswa (81,25%) senang bergerak, 25 siswa (78,13%) senang bekerjasama, 22 siswa (68,75%) mengajukan pertanyaan dan 23 siswa (71,88%) menjawab pertanyaan. Sedangkan rata-rata tingkat keaktifan siswa pada pembelajaran siklus II adalah sebesar 78,65% dengan kriteria sangat aktif. Nilai tes hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut; bahwa ketuntasan belajar siklus II sebesar 90,63% sedangkan persentase siswa yang belum tuntas belajar sebesar 9,38%.

Deskripsi Antar Siklus

Deskripsi data hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan baik pada kondisi awal maupun kedua siklus sebagaimana diuraikan pada deskripsi penelitian tindakan kelas seperti yang telah diuraikan di atas dapat disampaikan perbandingan hasil penelitian antar siklus sebagai berikut :

Hasil Observasi Keaktifan Siswa

Keaktifan siswa dalam pembelajaran yang diobservasi menggunakan lembar observasi keaktifan siswa dalam pembelajaran melalui bermain variasi lari mengalami peningkatan pada setiap siklus penelitian tindakan kelas ini. Peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui bermain variasi lari dapat dilihat pada setiap indikator keaktifan. Indikator semangat mengikuti pembelajaran, pada kondisi awal hanya sebanyak 15 siswa atau 46,88%, pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 24 siswa atau 75,00% dan siklus II sebanyak 28 siswa atau 87,50%. Pada indikator mau mengerjakan tugas juga mengalami peningkatan pada

kondisi awal 14 siswa atau 46,88%, pada siklus I sebanyak 24 siswa atau 75,00% dan pada siklus II sebanyak 27 siswa atau 84,38%. Pada indikator senang bergerak juga mengalami peningkatan, pada kondisi awal hanya 15 siswa atau 46,88%, pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 25 siswa atau 78,13% dan pada siklus II sebanyak 26 siswa atau 81,25%. Pada indikator senang bekerjasama juga mengalami peningkatan pada kondisi awal sebanyak 16 siswa atau 50,00%, pada siklus I sebanyak 25 siswa atau 78,13%, pada siklus II sebanyak 25 siswa atau 78,13%. Pada indikator mengajukan pertanyaan mengalami peningkatan dimana pada kondisi awal sebanyak 14 siswa atau 43,75%, pada siklus I sebanyak 20 siswa atau 62,50%, pada siklus II sebanyak 22 siswa atau 68,75% dengan kriteria aktif. Pada indikator menjawab pertanyaan mengalami peningkatan pada kondisi awal sebanyak 15 siswa atau 46,88%, pada siklus I sebanyak 21 siswa atau 65,63%, pada siklus II sebanyak 23 siswa atau 71,88%.

Nilai Tes Hasil Belajar Lari jarak pendek

Menurut laporan hasil pengamatan secara klasikal siswa yang tuntas belajar pada kondisi awal adalah 17 siswa atau 53,13%, pada siklus I 25 siswa atau 78,13% dan siklus II 29 siswa atau 90,63% sehingga dapat disampaikan bahwa siswa yang tuntas belajar pada siklus penelitian tindakan ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jika dibandingkan antara kondisi awal dan siklus I berarti siswa yang tuntas belajar meningkat sebesar 25,00% dan siklus I jika dibanding dengan siklus II maka terdapat peningkatan sebesar 12,50%. Sebaliknya secara klasikal siswa yang belum tuntas belajar mengalami penurunan dimana pada kondisi awal siswa yang belum tuntas belajar adalah 158 siswa atau 46,88%, pada siklus I adalah 7 siswa atau 21,88%, pada siklus II adalah 3 siswa atau 9,38%.

SIMPULAN

1. Proses pembelajaran lari jarak pendek melalui bermain lari dapat meningkatkan keaktifan siswa. Hal ini dapat dibuktikan melalui semangat mengikuti pembelajaran, mau mengerjakan tugas, senang bergerak, senang bekerjasama, mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan pada materi lari jarak pendek yang cenderung meningkat, sebagaimana hasil penelitian pada kondisi awal mencapai persentase rata-rata keaktifan siswa sebesar 47,40% sedangkan pada

siklus I sebesar 72,40% berarti ada peningkatan 25,00% dan dilanjutkan pada siklus II mencapai persentase rata-rata keaktifan siswa sebesar 78,65%, berarti ada peningkatan sebesar 6,25%.

2. Peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran juga berimplikasi terhadap kesiapan dan motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran lari jarak pendek melalui bermain variasi lari sehingga hasil belajar lari jarak pendek yang diperoleh juga meningkat. Hal tersebut dapat diketahui sebagaimana nilai hasil belajar lari jarak pendek yang meliputi aspek cara melakukan start, cara melakukan lari, cara memasuki finish dan waktu tempuh yang telah diuji oleh peneliti dengan indikator ketuntasan belajar klasikal pada kondisi awal hanya sebesar 53,13% sedangkan pada siklus I sebesar 78,13% berarti ada peningkatan sebesar 25,00% serta pada siklus II sebesar 90,63%, berarti ada peningkatan sebesar 12,50%.
3. Langkah-langkah pembelajaran lari jarak pendek adalah sebagai berikut: guru membariskan siswa menjadi 3 bersaf, memimpin berdoa, memberi salam, menanyakan kondisi siswa secara umum, presensi dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman siswa atau pembelajaran sebelumnya, guru menyampaikan indikator yang harus dikuasai, memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat lari jarak pendek, guru menyampaikan teknik penilaian yang akan digunakan, guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan, guru memberi tugas kepada kelompok untuk membaca dan mengamati gambar pada buku siswa, siswa secara berkelompok membaca dan mengamati gambar materi lari jarak pendek pada buku siswa, siswa melakukan lari bolak-balik, lari ambil bola, lari memasuki simpai, lari zig-zag, lari jogging mengangkat paha tinggi, lari cepat dengan langkah kaki lebar, lari membawa kardus, lari melewati kardus, lari membawa simpai berpasangan, lari meletakan dan mengambil 5 bola, lari membentuk lintasan segitiga, leri estafet membawa dan memberikan bola, siswa mempraktikan lari jarak pendek dikelompok masing-masing, penilaian (tes praktik) lari jarak pendek, kegiatan penutup pembelajaran adalah dengan melakukan penenangan, refleksi, umpan balik, memberi tugas, menarik kesimpulan dan berdoa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- A.M. Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depdikbud
- Eddy Purnomo. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Max Darsono. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu
- Ngalim Purwanto. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Remaja. Rosdakarya.
- Novie Dianasari. 2018. *Upaya Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjasorkes Materi Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Lari Pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 1 Margasari*. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Dasar. Brebes: Universitas Peradaban.
- Saidiharjo. 2004. *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosil (IPS)*. Yogyakarta: Universitas
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT Fajar Putra Grafika
- Santoso Giriwijoyo. 2005. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: ITB
- Slameto. 2013. *Belajar dan faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suparno & Suwandi. 2008. *Penjas Orkes*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syaiful Bahri Djamarah. 2002. *Psikologi Belajar*, Jakarta, Rineka Cipta
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Yudha M. Saputra. 2001. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdiknas