Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi
Vol.1 No.2 , 2018 (45-52)
https://ejurnalunsam.id/index.php/jors

Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu Kecamatan Rahuning

leh: Pandras Aryesta [1], Andi Nova[2]

email:pandras.05@gmail.com, andinova@unsam.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari estafet melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu Kecamatan Rahuning pada tahun 2012/2013. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK). Dalam hal ini peneliti menganalisis data dengan mereduksi data dan memaparkan data dalam bentuk tabel, sehingga dapat dicari nila rata-rata dan persentase ketuntasan belajar. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar lari estafet yaitu (60%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (40%) siswa yang tidak tuntas belajarnya. Hasil belajar siswa dalam melakukan teknik lari estafet pada siklus I secara keseluruhan mencapai (75,76%). Pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lari estafet yaitu (84%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (16%) siswa yang tidak tuntas belajarnya dan hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam melakukan teknik lari estafet pada siklus II mencapai (85,08%).

Kata Kunci : Lari Estafet, Pendekatan Bermain, Fortofolio

ABSTRACT

. This study aims to determine the results of relay learning through an approach to fifth Grade Students of SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu in Rahuning T.A 2012/2013. This study uses the Action Research (PTK) method. In this case the researcher analyzes the data by reducing the data and exposing the data in the form of tables, so that it can be accessed on average and the amount of mastery learning. The results of the study in the first cycle showed that the results of relay learning were (60%) students who completed their studies, and (40%) students who did not complete their study. Student learning outcomes in conducting relaying techniques in the first cycle generally reached (75.76%). In the second cycle showed that relay learning outcomes were (84%) students who completed their studies, and (16%) students who did not complete their learning and student learning outcomes in general in carrying out relay running techniques in the second cycle reached (85.08%).

Keywords: ***Estapet, Play Approach, Portfolio***

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu terus dilakukan. Untuk itu pembentukan sikap dan motivasi dilakukan pada setiap jenjang pendidikan formal.

Dengan diberlakukannya kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) 2006 disekolah yang secara khusus tujuannya untuk meningkatkan mutu pendidikan , menuntut guru dan siswa untuk bersikap aktif, kreatif, inovatif, dan memanfaatkan ilmu yang diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari, untuk itu setiap pelajaran selalu dikaitkan dengan manfaatnya dalam lingkungan sosial masyarakat. Peran guru adalah sebagai fasilitator dan bukan sumber utama pembelajaran, hal ini terwujud dengan menempatkan siswa sebagai subyek pendidikan.

Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan ini bukan sembarang aktivitas, atau bukan pula hanya sekedar berupa gerak badan yang tidak bermakna. Karena itu, kegiatan terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar. Aneka aktivitas jasmani atau gerak insani itu dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. Karena itu para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Salah satu aktivitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah kegiatan atletik nomor lari estafet. Lari estafet atau lari sambung adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Dalam satu regu lari estafet ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga dan keempat. Pada lari estafet ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari dengan cepat dari pelari pertama kepada pelari berikutnya.

Pada saat proses pembelajaran rasa perhatian dan ingin tahu siswa pada materi lari estafet berkurang, karena kurangnya variasi dan pendekatan pembelajaran yang mengakibatkan kemauan dan semangat siswa untuk belajar menjadi berkurang, sehingga siswa terlihat mengalami kesulitan untuk melaksanakan lari estafet, yang mana masih kurang mengerti dan salah dalam melakukan teknik pergantian tongkat lari estafet. Untuk menghindari hal tersebut sebaiknya guru pendidikan jasmani membuat variasi pembelajaran yang berupa pendekatan bermain, sehingga siswa tidak merasa bosan dan semangat dalam proses pembelajaran lari estafet.

A. METODOLOGI PENELITIAN

Tahapan-tahapan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan pada tanggal 12 dan 19 September 2012.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu atau (*total sampling*). Adapun sampel berjumlah 25 orang siswa.

B. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fortofolio penilaian proses belajar lari estafet yang dinilai dari setiap pelaksanaan berdasarkan rubrik (kriteria) penelitian yang dilakukan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran fortofolio.

Dalam penelitian proses belajar dan hasil lari estafet dilakukan penilaian secara tim estafet yang mana nantinya akan ada 6 data dihitung kedalam nilai kelompok yang terdiri dari 25 orang siswa, karena setiap tim (kelompok) dibagi menjadi 4 orang siswa. Hal ini berkenaan karena pelari ke 1 dan ke 4 berbeda pelaksanaannya dalam melakukan teknik start, dan melakukan teknik memasuki garis finish, serta perbedaan dalam proses pemberian dan penerimaan tongkat estafet.

a. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
2. Peluit
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Tongkat estafet
6. Tali
7. Serbuk kapur
8. Meteran
9. Fortopolio Penilaian

b. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

   Peserta berdiri dibelakang garis start dan menempati posisinya masing-masing dalam tim estafet.

2. Gerakan

a. Pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start pada posisinya.
b. Pada aba-aba "ya" peserta berlari secepat mungkin untuk menempuh jarak 40 meter.
c. Setelah pelari memasuki zona pergantian tongkat segera memberikan tongkat kepada penerima
d. Pelari harus tetap berada dalam lintasan masing-masing sampai finish.

c. Penilaian

Dalam penelitian ini penilaian dilaksanakan oleh empat orang penilai. Penilaian dilaksanakan oleh:

1. Teknik awalan (start) : Heri Oktari
2. Teknik memberi tongkat : Haswin A
3. Teknik menerima tongkat : Praja
4. Teknik memasuki garis : Sujarianda
5. Dokumentasi : Surya Dharma

Posisi tim penilai lari estafet ini berada disebelah atau disamping masing- masing pelari sesuai dengan tugas penilai masing-masing.

C. Teknik Analisis Data

1. Reduksi data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam catatan dilapangan. Kegiatan reduksi ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan test dan tindakan apa yang akan dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

2. Paparan data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari proses belajar siswa dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan, sesuai dengan buku kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar kurikulum KTSP. Untuk mengetahui peningkatan ketuntasan hasil belajar lari estafet.

Tabel. 2
Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran PJOK tingkat sekolah dasar kurikulum KTSP

Indikator	Deskriptor		
Teknik awal (start)	3	2	1
Teknik memberi tongkat	3	2	1
Teknik menerima tongkat	3	2	1
Teknik memasuki garis finish	3	2	1

Hasil belajar siswa dianalisis dengan menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan, yakni siswa dikatakan tuntas belajar secara individu. Untuk mengukur tingkat atau persentase penguasaan materi pelajaran digunakan rumus :

$$\mathbf{KKM} = \frac{\mathbf{indikator\ 1 + indikator\ 2 + indikator\ 3 + indikator\ 4}}{\mathbf{jumlah\ deskripstor\ (12)}} \mathbf{x\ 100}$$

Sumber : (KTSP, Depdiknas : 2008)

Dengan kriteria ketuntasan belajar :

- > 8,00 Sangat tinggi = Tuntas
- 7,50 ─ 7,99 Tinggi = Tuntas
- 7,00 ─ 7,49 Sedang = Tuntas
- < 7,00 Rendah = Tidak Tuntas

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Siklus I

Data Hasil Belajar Siklus I

Hasil Tes	Aspek yang dinilai				Jumlah
	Teknik start	Teknik memberi	Teknik menerima	Teknik memasuki	

			tongkat	tongkat	garis finish	
Siklus I	$\sum$	73	48	45	61	227
	$\bar{X}$	2,92	1,92	1,8	2,44	9,08

Deskripsi Hasil Belajar Siklus I Lari Estafet

No	Hasil tes	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan
1	≥ 70	15	60%	Tuntas
2	≤ 70	10	40%	Tidak Tuntas

b. Siklus II

Data Hasil Belajar Siklus I

Hasil Tes		Aspek yang dinilai				Jumlah
		Teknik start	Teknik memberi tongkat	Teknik menerima tongkat	Teknik memasuki garis finish	
Siklus II	$\sum$	74	56	58	67	255
	$\bar{X}$	2,96	2,24	2,32	2,68	10,2

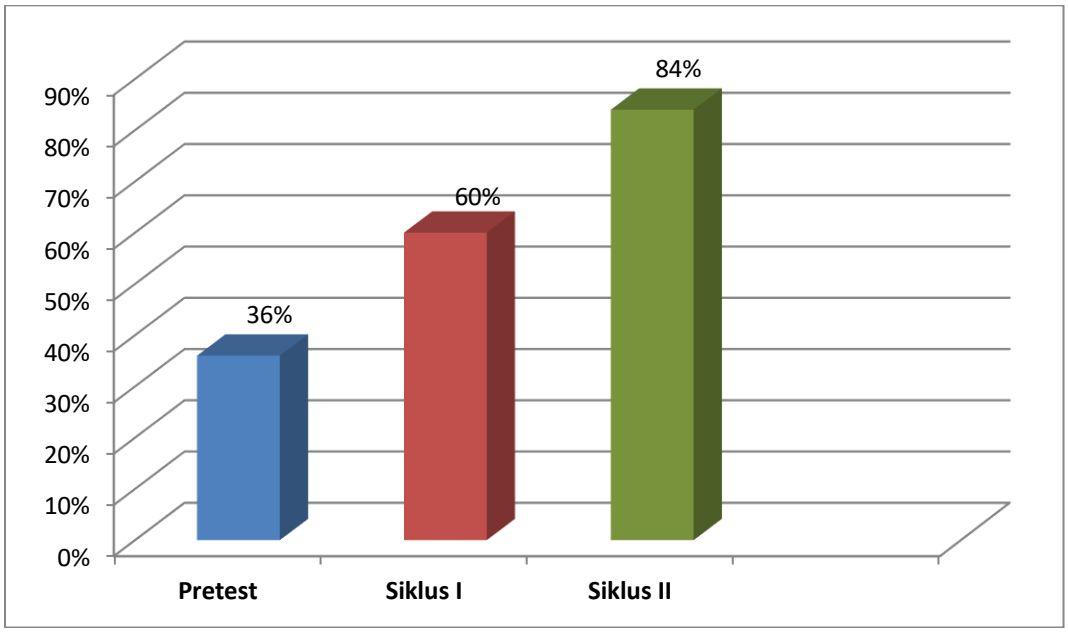
Deskripsi Hasil Belajar Siklus II Lari Estafet

No	Hasil tes	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan
1	≥ 70	21	84%	Tuntas
2	≤ 70	4	16%	Tidak Tuntas

Deskripsi Hasil Belajar Siklus II Lari Estafet

Deskripsi Perbandingan Hasil Belajar Lari Estafet Pretest, Siklus I dan Siklus II

No.	Pencapaian Hasil Belajar	Pretest	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah Siswa yang tuntas	9	15	21
2.	Jumlah siswa yang tidak tuntas	16	10	4
3.	Persentase ketuntasan	36%	60%	84%



Gambar 4.7. Persentase Perbandingan Pretest, Siklus I dan Siklus II

2. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa, dari tes hasil belajar I yang masih rendah yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 75,76 dengan ketuntasan 60%. Untuk selanjutnya perlu dilakukannya perbaikan tindakan pada siklus II. Pada siklus I peneliti menemukan kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran lari estafet diantaranya :

a. Siswa kurang serius melakukan teknik lari estafet. Untuk mengatasinya guru mengevaluasi kesalahan siswa dalam melakukan gerakan dan memberikan motivasi kepada siswa.
b. Kurang variatifnya permainan yang digunakan dalam siklus I. Untuk mengatasinya guru mengevaluasi pendekatan bermain yang akan digunakan dalam sisklus II nantinya.
c. Kurangnya pengefektifan waktu pada pendekatan bermain lari estafet pada siklus I. Untuk itu peneliti mengevaluasinya dengan memperbanyak durasi waktu yang digunakan pada saat latihan.

Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa yaitu sebesar 9,32 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 26%. Dari hasil observasi, kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus I dan siklus II termasuk dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 75,76 dan 85,08, terjadi peningkatan sebesar 9,32 siklus per siklus. Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan pembelajaran

dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas V SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu Tahun Ajaran 2012/2013.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Yang menjadi saran dalam penelitian ini adalah :

1. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani SD Negeri 014662 Perkebunan Gunung Melayu untuk mempertimbangkan penggunaan pendekatan bermain dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat siswa.
2. Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan siswa tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengerti secara langsung, maka disarankan kepada guru yang akan melaksanakan gaya mengajar ini diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi siswa untuk disiplin dan aktif dalam belajar.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan strategi atau gaya mengajar yang lain.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian menggunakan pendekatan bermain kiranya dapat mencoba dengan materi lainnya dan bentuk permainan lainnya yang lebih baik lagi.
5. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Rusli. (2008). ***Filsafat Olahraga***. Medan : Diktat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Arikunto, dkk. (2010). ***Penelitian Tindakan Kelas***. Jakarta : PT. Bumi Aksara

Bahagia. Yoyo, dkk, (2000). ***Atletik***. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Djamarah, (2009). ***Proses Belajar Mengajar di Sekolah***. Jakarta : Rineka Cipta

Gerry, A.Carr, (2003). ***Atletik Untuk Sekolah***. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Hurlock, (1997). ***Psikologi Perkembangan***. Jakarta : Erlangga

Husaini, Purnomo. (2011). ***Pengantar Statistika***. Jakarta : PT. Bumi Aksara

Husdarta, M.S. Yudha, (2000). ***Belajar dan Pembelajaran***. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Irwansyah, (2006). ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan***. Bandung : Grafindo Media Pratama

Mochamad Djumidar A.widya. (2004). ***Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain***. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Mudjiono. (2006). ***Belajar dan Pembelajaran***. Jakarta : Rineka Cipta

Nana Sudjana, (2009). ***Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar***, Bandung : PT Remaja Rosda Karya

Oemar Hamalik. (2010). ***Proses Belajar Mengajar***. Jakarta : Bumi Aksara

Rusli Lutan, (2001). ***Evaluasi Penjas***. Jakarta : Usaha Nasional

Slameto, (2010). ***Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya***. Jakarta : Rineka Cipta

Subroto. Toto, (2000). ***Pemantapan Kemampuan Mengajar (PKM)***. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sukintaka, (1992). ***Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes.*** Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Trianto. (2010). ***Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif : Konsep, Landasan dan Implementasi Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).*** Jakarta : Penerbit Kencana