

**UPAYA PENINGKATAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES
PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI I KUWU KECAMATAN KRADENAN TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Totok Warsito
SD Negeri 1 Kuwu
UPTD Pendidikan Kecamatan Kradenan, Kabupaten Grobogan
email: totok_penjas@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar gerak dasar lari dalam pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan sasaran penelitian siswa kelas V SD Negeri 1 Kuwu Kecamatan Kradenan Kabupaten Grobogan. Penelitian dilakukan selama dua siklus, tiap 1 siklus 1 kali pertemuan, Data motivasi diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari siswa, sehingga dapat meningkatkan rerata kecepatan lari 50 m dari siklus I sebesar 9,75 (kategori baik) meningkat menjadi 9,46 (kategori baik) pada siklus II. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas pada siklus I sebanyak 30 anak (68, 18 %) setelah siklus II yang tuntas menjadi 39 anak (88,63 %) dari 44 jumlah siswa, maka telah melampaui ketuntasan individu dengan kategori baik dan ketuntasan klasikal sebesar 75 %.

Kata kunci: motivasi dan hasil belajar, pendekatan bermain, gerak dasar lari

PENDAHULUAN

Menurut Andang Suherman dkk (2001: 13), lari adalah salah satu keterampilan dasar dalam atletik yang sudah mulai memerlukan keterampilan khusus, hal inilah yang menjadi salah satu masalah agar bagaimana caranya keterampilan khusus teknik dasar lari bisa dikuasai siswa dengan optimal. Nomor lari merupakan cabang pembelajaran atletik yang sebagaimana umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik lainnya oleh siswa kurang diminati.

Masalah itulah yang saat ini terjadi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kuwu. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa motivasi dan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Kuwu terhadap pembelajaran gerak dasar lari tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dengan masih rendahnya aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar. Menurut pengamatan peneliti rendahnya motivasi siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lari dimungkinkan karena tidak ada unsur permainan dalam penyajian materi pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba melakukan proses pembelajaran keterampilan gerak dasar lari dengan pendekatan bermain dengan berbagai variasi yang bisa diterima anak. Bermain bagi anak berkaitan dengan peristiwa, situasi, interaksi, dan aksi yang berkaitan dengan tiga hal, yakni keikutsertaan dalam kegiatan, aspek afektif, dan orientasi tujuan. (Tadkiroatun Musfiroh, 2008; 2). Dengan pendekatan bermain diharapkan siswa dapat menerima dan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran keterampilan gerak dasar lari, sehingga siswa lebih termotivasi dan siap dalam mengikuti pembelajaran, dengan kata lain tujuan pembelajaran akan mudah tercapai. Menurut Gabbard, LeBlanc, dan Lowy dalam Sukintaka (1992: 49) gerak dasar adalah merupakan dasar untuk macam-macam keterampilan dan merupakan gerak alami yang dapat dilihat, didengar dan dirasakan secara sadar dan akan menunjukkan keterampilan bertahap tiga jenis gerak, yaitu: Lokomotor, merupakan aktivitas perpindahan seseorang dari satu tempat ketempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang sebagai hasil beberapa tahap kematangan. Namun berlatih dan memperoleh pengalaman merupakan sesuatu yang penting untuk mencapai kematangan, contoh: jalan, lari, lompat, loncat dan guling. Nirlokomotor, disebut juga keterampilan yang

stabil. Contoh : meliuk, melilit dan mengayun. Manipulasi atau kombinasi, melibatkan kontrol obyek utama, dengan tangan dan tungkai. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang (Djumidar, 2005: 5.2). Menurut Sriawan (2007: 5) lari adalah nomor atletik yang menjadi dasar dari hampir semua cabang olahraga, paling tidak dalam pemanasan (*warming up*), lari menjadi bagian penting sehingga harus diajarkan kepada semua anak. Guru dalam mengajar pendidikan jasmani dalam materi lari harus memikirkan bentuk lintasan, susunan kelompok, peralatan yang digunakan dan gerakan larinya harus bervariasi. Berbagai gerakan lari yang dapat dilakukan misalnya: lari maju, mundur, pada lintasan lurus dan lintasan berkelok-kelok, cepat dan lambat, estafet dan lain-lain. Menurut Akhmad Sudrajat (2008) Pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Dilihat dari pendekatannya pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approaches*). Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Aktivitas bermain pada anak dilakukan dengan proses pendidikan jasmani akan sangat penting bagi masa pertumbuhan anak. Gerak bagi mereka berarti berlatih yang mungkin sekali tanpa disadari. Dasar gerak akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan *cardiovaskuler* yang makin menjadi baik. Selain itu akan menjadi panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori yang di dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian. Koordinasi dan kontrol tubuh dalam berlari yang baik akan meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan dasar. Keterampilan gerak dasar berlari dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak lari dengan baik.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, guru dituntut mampu mengajar dengan mempergunakan strategi, metode dan pendekatan pembelajaran yang beraneka ragam yang penggunaannya didasari oleh pengertian yang mendalam di pihak guru sehingga akan memperbesar minat belajar siswa dan mempertinggi hasil belajar pendidikan jasmani. Berdasarkan hal itu, maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menyenangkan menjadi penting. Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani.

Sobry Sutikno (2010) mengatakan bahwa motivasi berpangkal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar.

METODE PENELITIAN

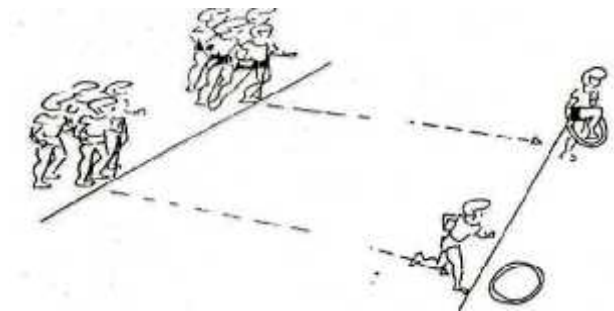
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan bersifat partisipatif dan kolaboratif yang secara khas dilakukan karena ada kepedulian bersama terhadap keadaan yang perlu ditingkatkan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 16), model penelitian tindakan terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi .

Tahapan ini berupa menyusun rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa,

mengapa, kapan, di mana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut akan dilakukan (Suharsimi Arikunto, 2006: 75). Perencanaan dalam penelitian ini disusun rencana tindakan dengan menerapkan pendekatan bermain yang diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari bagi siswa kelas V SD Negeri 1 Kuwu. Adapun langkah-langkah dalam rencana tindakan sebagai berikut: Membuat instrument pembelajaran berupa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk siklus I dan siklus selanjutnya. Membuat instrumen monitoring untuk mengamati poses pembelajaran. Menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran. Menyiapkan 2 orang sebagai kolaborator sekaligus sebagai observer, Guru mempersiapkan bentuk aktivitas bermain yang mengarah pada gerak dasar lari.

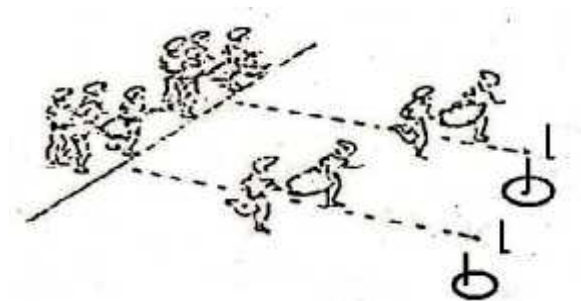
Tindakan pertama, Pendahuluan: Anak dibariskan dalam formasi 4 bersap kemudian berdoa dipimpin guru, presensi, apersepsi dan dilanjutkan pemanasan dengan bentuk permainan.

Kegiatan inti 1 (permainan 1): Pada kegiatan ini guru memberikan materi gerak dasar lari dengan aktivitas bermain sebagai berikut: Lari dan menerobos simpai, Siswa dibariskan 5 berbanjar. Urut dari siswa barisan paling depan lari menuju simpai yang diletakkan dengan jarak 15 m, selanjutnya masuk simpai seperti memakai celana kemudian lari kembali ke barisan. Dilanjutkan siswa dibarisan belakangnya melakukan latihan yang sama. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran paling sedikit 3 kali.



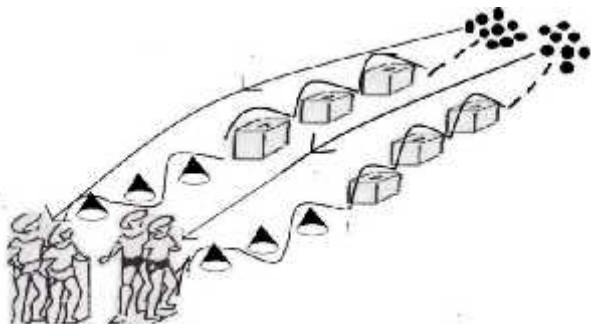
Gambar 1. Lari Menerobos Simpai (Moch. Djumidar, 2004 : 9)

Permainan ke 2: Lari berpasangan memasukkan simpai. Siswa dibagi 2 kelompok. Dua siswa dari masing-masing kelompok secara bersama lari sambil membawa 1 simpai menuju tiang pancang yang berjarak 15 m, kemudian memasukkan simpai ke tiang pancang dan mengambil simpai lain yang ada di tiang pancang sebelahnya dan membawa simpai secara bersama sambil berlari kembali ke barisan. Simpai diberikan kepada pasangan berikutnya dan langsung dibawa lari menuju tiang pancang. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali setiap anak.



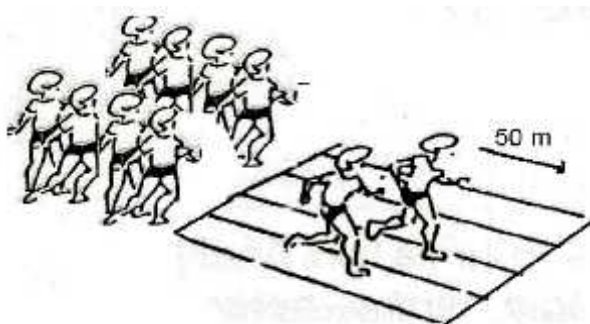
Gambar 2. Memasukkan simpai berpasangan (Moch. Djumidar, 2004: 22)

Permainan ke 3. Kombinasi lari dan lompat (berlomba). Siswa baris 3 berbanjar. Urut dari siswa barisan paling depan lari zig-zag melewati torong, dilanjutkan lari melompati kardus kemudian mengambil bola yang diletakkan di garis batas, kemudian lari cepat kembali ke barisan. Dilanjutkan siswa berikutnya, sampai semua bola habis diambil. Kelompok yang tercepat mengambil semua bola menjadi pemenangnya.



Gambar 3. Kombinasi Lari Lompat (Modifikasi Peneliti)

Permainan ke 4: Lari 50 Meter. Siswa baris 2 berbanjar. Setiap 2 anak urut absen melakukan lari cepat sejauh 50 meter dan diambil kecepatan waktunya. Semua anak melakukan lari 50 meter.



Gambar 4. Lari 50 Meter (Muhajir, 2004: 36)

Kegiatan Penutup: Guru memberikan pendinginan yang pelaksanaannya sebagai berikut: Siswa membentuk lingkaran dan sambil bertepuk tangan menyanyikan lagu "Gilang sipatu gilang". Setelah selesai lalu berdoa dan siswa dibubarkan. Kemudian kembali ke sekolah dengan tertib.

Observasi/pengamatan, Observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran". (Supardi, 2006: 127). Dalam kegiatan ini guru sebagai peneliti menyiapkan instrumen pengamatan antara lain catatan lapangan dan lembar observasi. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memantau apakah pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar gerak dasar lari bagi siswa kelas V SD Negeri 1 Kuwu. Dua orang observer akan melakukan pengamatan yang meliputi: Kegiatan guru selama proses pembelajaran. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Interaksi antara guru dengan siswa maupun interaksi siswa dengan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar siswa yang terdiri dari dua kompetensi yaitu ranah psikomotor dan motivasi.

Penelitian dikatakan berhasil apabila pembelajaran gerak dasar lari dengan aktivitas bermain berlangsung dengan baik dan terjadi peningkatan kualitas pembelajaran dengan pendekatan bermain sehingga terlihat adanya perbaikan. Selain itu peneliti bertujuan meningkatkan kualitas pembelajaran berdasarkan 2 hal, yaitu proses belajar dan kemampuan lari menggunakan

pendekatan bermain. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah :

Proses belajar: Indikator keberhasilan yang dicapai dalam proses pembelajaran ditandai dengan perubahan kearah perbaikan yang terkait dengan kualitas pembelajaran. Hal ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar lari dan sudah terpenuhinya semua rencana yang terkait dalam RPP. Kemampuan lari 50 m: Indikator keberhasilan yang dicapai untuk kemampuan lari 50 m apabila ada peningkatan kemampuan lari yang ditunjukkan dengan Pencapaian kriteria ke- tuntas individu dengan kategori baik dan Kriteria ketuntasan klasikal 75 %.

HASIL PENELITIAN

Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kuwu tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 44 anak dengan 21 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas dilakukan 2 siklus dengan 2 kali pertemuan. Setiap siklus dalam proses pembelajaran materi gerak dasar lari menggunakan pendekatan bermain. Setiap siklus terdiri dari beberapa kegiatan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Siklus I, Selama pelaksanaan tindakan berlangsung, observer melakukan pengamatan dan pencatatan dengan menggunakan lembar observasi. Hal-hal yang dicatat selama berlangsungnya kegiatan observasi adalah proses pembelajaran materi gerak dasar lari dengan pendekatan bermain, yang meliputi aktivitas pembelajaran dari guru dan aktivitas belajar siswa.

Demikian catatan tentang proses pembelajaran yang terlihat pada pelaksanaan tindakan dalam siklus I. Selain penjelasan proses pembelajaran, perhatian utama difokuskan terhadap hasil kecepatan berlari 50 m. Pada siklus I hasil kecepatan lari siswa yang termasuk kategori kurang sebanyak 7 anak (15,90 %), kategori cukup sebanyak 8 anak (18,18 %), kategori baik sebanyak 15 anak (34,09 %), kategori sangat baik sebanyak 14 anak (31,81%). Rerata skor hasil kecepatan lari 50 m adalah 9,75 masuk kategori baik. Jumlah siswa yang telah mencapai kriteria tuntas sebanyak 29 anak (65,90 %) sehingga siklus I belum mencapai kriteria ketuntasan belajar klasikal sebesar 75% maka diperlukan tindakan pada siklus berikutnya.

Siklus II, Hasil kecepatan lari siswa yang termasuk kategori kurang sebanyak 2 anak (4,54 %), kategori cukup sebanyak 3 anak (6,81 %), kategori baik sebanyak 20 anak (45,45 %), kategori sangat baik sebanyak 19 anak (43,18%). Rerata skor hasil kecepatan lari 50 m adalah 9,46 masuk dalam kategori baik. Jumlah siswa yang telah mencapai kriteria tuntas sebanyak 39 anak (88,63%) sehingga kecepatan berlari 50 m dalam siklus III sudah melebihi kriteria ketuntasan belajar klasikal sebesar 75 % sehingga siklus dapat dihentikan.

PEMBAHASAN

Pengaruh pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam meningkatkan proses pembelajaran. Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan mutu pembelajaran, hal ini terlihat dari peningkatan ke arah yang lebih baik setelah diberikan tindakan selama 2 siklus. Siswa lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari. Peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses belajar dengan menggunakan pendekatan bermain lebih menarik minat siswa. Pengaruh pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap hasil kecepatan lari 50 m. Pada siklus II masih ada 5 siswa yang belum mencapai ketuntasan, yaitu siswa nomor absen 5, 13, 19, 21 dan 34. Siswa nomor absen 5 dan 13 keadaan tubuhnya gemuk, sedangkan siswa nomor absen 19, 21 dan 34 penampilan kesehariannya kurang lincah dan juga faktor kelelahan fisik siswa. Hal tersebut kemungkinan merupakan faktor yang mempengaruhi belum tercapainya ketuntasan. Meskipun ada siswa yang belum tuntas, tetapi siklus dihentikan karena telah melampaui kriteria minimal ketuntasan belajar individu dengan kategori baik dan kriteria ketuntasan klasikal lebih besar dari 75 %.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembelajaran materi gerak dasar lari dengan pendekatan bermain pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Kuwu selama 2 siklus dapat meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari dimana siswa menjadi aktif dan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari. Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan menggunakan alat bantu yang beraneka ragam serta dengan bentuk latihan yang bervariasi sehingga menarik minat siswa untuk bergerak. Siswa tidak merasa bahwa permainan yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya gerak dasar lari. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas ini dapat diketahui pada dasarnya siswa kelas V sekolah dasar menyenangi materi pembelajaran yang disajikan dalam bentuk bermain. Pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kuwu meningkatkan hasil kecepatan lari 50 m. Rerata hasil kecepatan lari 50 m siklus I yaitu 9,75 masuk kategori baik menjadi 9,46 masuk kategori baik pada siklus II. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas pada siklus I sebanyak 29 anak (65,90 %) setelah siklus II jumlah siswa yang tuntas sebanyak 39 anak (88,63 %) maka telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 75 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Sudrajat. (2008). Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik, Taktik dan Model Pembelajaran. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/09/12/pendekatan-strategi-metode-teknik-dan-model-pembelajaran/>. Didownload pada tanggal 2 September 2012
- Moch. Djumidar, A.W. (2004). Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. (2004). Pelajaran Pendidikan Jasmani Untuk SD Kelas 6. Jakarta
- Sobry Sutikno. (2010). "Peran Guru Dalam Membangkitkan Motivasi Belajar Siswa." <http://www.bruderfic.or.id/h-129/Peran-guru-dalam-membangkitkan-motivasibelajar-siswa.html>.
- Sofia Hartati. (2005). Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sriawan. (2007). "Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar." Modul. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, Suharjo, dan Supardi. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.