



**UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN KETERAMPILAN LARI
JARAK PENDEK MELALUI PERMAINAN MEMINDAHKAN BENDA
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TANJUNG RAYA
KECAMATAN TANJUNG RAYA KABUPATEN AGAM
SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

HILMAN¹⁾

SMP NEGERI 1 TANJUNG RAYA

email: in.hilman@gmail.com

Abstrack

Based on preliminary observations, it is known that the short distance running speed of students in class VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya, Agam Regency is still not optimal. This study aims to increase the activity and learning outcomes of short distance running through the game of moving objects. This type of research uses the Classroom Action Research (CAR) method with 2 cycles of action. The subjects in this study were class VII students of SMP Negeri 1 Tanjung Raya, Agam Regency Semester I of the 2022/2023 Academic Year, a total of 28 students consisting of 16 male students and 12 female students. Collection techniques using observation methods and test techniques, and documentation. In this study, researchers used 2 types of triangulation, namely source triangulation and technical triangulation. Data analysis techniques using descriptive statistical techniques. The results of data analysis on the 4 aspects of the assessment show an increase in each cycle. The learning process using the play model has proven to be effective in increasing the activity and learning outcomes of Class VII students of SMP Negeri 1 Tanjung Raya, Agam Regency Semester 1 Semester I Academic Year 2022/2023. Learning activities in the initial conditions were 35.71% or 10 students, in cycle I the average percentage of student behavior observations was 71.43% or 20 students and in cycle II the average percentage of student behavior was 92.86% or 26 students . Learning Outcomes cognitive aspects in the initial conditions, there were 11 students complete or 39.29%, in the first cycle the percentage of students' completeness reached 71.43% or 20 students and in the second cycle the percentage of students' completeness reached 89.29% or 25 students and an increase in value the average of 61.07 in the initial conditions, increased to 68.93 in the first cycle and 78.21 in the second cycle. The affective aspect in the initial conditions was 9 students or 32.14% of students declared complete, in cycle I, the percentage of students' psychomotor skills completeness reached 71.43% or 20 students and in cycle II, the average percentage of psychomotor skills reached 89.29% or as many as 25 students. The psychomotor aspects in the initial conditions were 14.29% or 4 students, in cycle I the average percentage of attitude observations reached 64.29% or 18 students and in cycle II, the average percentage of attitude observations reached 85.71% or 24 students. Based on the results of the study it can be concluded that the activities and learning outcomes of short distance running for class VII students of SMP Negeri 1 Tanjung Raya Agam Regency Semester 1 Semester I of the 2022/2023 Academic Year can be improved through games of moving objects.

Keywords: activity, learning outcomes, games, moving objects

Abstrak

Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa kecepatan lari jarak pendek siswa di kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam masih kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lari jarak pendek melalui permainan memindahkan benda. Jenis penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan 2 siklus tindakan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Semester I Tahun Palajaran 2022/2023 yang berjumlah 28 orang siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 12 siswa putri. Teknik pengumpulan menggunakan metode observasi dan teknik tes, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 jenis triangulasi, yaitu triangulasi sumber, dan triangulasi teknik. Teknik analisa data menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil analisis data terhadap 4 aspek penilaian menunjukkan peningkatan pada setiap siklusnya. Proses pembelajaran menggunakan model bermain terbukti efektif meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Semester I Tahun Palajaran 2022/2023. Aktivitas Belajar pada kondisi awal sebesar 35,71% atau 10 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan perilaku siswa sebesar 71,43% atau 20 siswa dan pada siklus II persentase rata-rata perilaku siswa sebesar 92,86% atau 26 siswa. Hasil Belajar aspek kognitif pada kondisi awal, terdapat 11 siswa tuntas atau 39,29%, pada siklus I persentase ketuntasan siswa mencapai 71,43% atau 20 siswa dan pada siklus II persentase ketuntasan siswa mencapai 89,29% atau 25 siswa dan peningkatan nilai rata-rata dari 61,07 pada kondisi awal, meningkat menjadi 68,93 pada siklus pertama dan 78,21 pada siklus kedua. Aspek afektif pada kondisi awal sebesar 9 siswa atau 32,14% siswa dinyatakan tuntas, pada siklus I, persentase ketuntasan keterampilan psikomotor siswa mencapai 71,43% atau 20 siswa serta pada siklus II, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 89,29% atau sebanyak 25 siswa. Aspek psikomotorik pada kondisi awal 14,29% atau 4 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 64,29% atau 18 siswa dan pada siklus II, persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 85,71% atau 24 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Semester I Tahun Palajaran 2022/2023 dapat ditingkatkan melalui permainan memindahkan benda.

Kata kunci : aktivitas, hasil belajar, permainan, memindahkan benda

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, 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 melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Ruang lingkup pendidikan jasmani terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam,

aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. lari merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup penjas yang diajarkan disekolah karena memiliki tujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Pendidikan jasmani merupakan program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Sedangkan pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu (Paturusi, dalam Fadjar 2012:32). Cabang olahraga atletik merupakan salah satunya. Cabang olahraga atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan

fisik, berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar (Hartati, 2012 : 3). Selain dapat digunakan sebagai kegiatan untuk meningkatkan prestasi dan aktivitas jasmani, atletik menjadi kegiatan usaha meningkatkan kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani. jarak lari jarak pendek untuk siswa adalah 100 meter. Berlari cepat atau sprint berarti melangkah dengan kecepatan tinggi dengan sekencang-kencangnya, lutut diangkat dan tangan di ayuh sampai ke garis finish (Kementerian Pendidikan Nasional, 2009 : 4), dan terkadang pembelajaran lari jarak pendek tidak jarang menjadi kegiatan yang membosankan, untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk permainan. Permainan pada atletik terbentuk antara kombinasi kegembiraan dalam melakukan bermain. Untuk mendapatkan dampaknya pada anak, kita harus menentukan lingkup permainannya, seperti melakukan permainan hijau hitam.

Dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek, guru harus merancang bentuk-bentuk model dan latihan dalam pembelajaran yang menarik serta disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Hal ini berfungsi untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan siswa baik atau tidaknya, minimal dapat mencapai pada kriteria ketuntasan minimal yaitu 70. Hal ini diketahui dari hasil penilaian yang dilakukan oleh guru ternyata masih banyak siswa yang belum mampu mencapai nilai KKM yang telah ditentukan, yaitu 11 siswa dari 28 siswa keseluruhan atau sekitar 39,29% dari jumlah siswa kelas VII.

Salah satu model pembelajaran yang mampu sebagai solusi memecahkan masalah diatas di antaranya dengan pendekatan bermain. Dengan solusi pendekatan bermain

diharapkan dapat memberikan jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat mengajarkan lari jarak pendek kepada siswa. Pendekatan bermain memindahkan bola adalah metode yang akan digunakan dalam usaha meningkatkan lari jarak pendek siswa, karena bermain adalah hal yang menyenangkan, dengan bermain siswa tidak merasa kelelahan dan bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan tetap fokus pada model yang diterapkan, sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Fleer (Sujiono, 2010:144) menyatakan bahwa bermain adalah “sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi dan belajar secara menyenangkan”. Sedangkan tujuan program kegiatan bermain adalah membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya. Sesuai dengan beberapa pendapat tersebut, penelitian ini melakukan proses pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan metode bermain. Pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan lari. Hendaknya dengan metode bermain ini dapat menjadi pemecahan dan daya tarik terhadap materi pembelajaran lari jarak pendek, sehingga siswa lebih berantusias, bersemangat dan termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran.

Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia sekolah seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok

adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani adalah dengan model pendekatan permainan, pendekatan ini dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek kemampuan motorik melalui aktivitas pembelajaran yang variatif, berjenjang tingkat kesulitannya. Permainan merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata. Dengan demikian guru dapat memanfaatkan penggunaan alat bantu ini untuk memotivasi siswa melakukan gerak dasar lari dan lempar dengan memberikan materi yang merangsang dalam pembelajaran, yaitu menggunakan pemanasan dengan permainan agar siswa senang dalam mengikuti pembelajaran lebih lanjut.

Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, maka penelitian ini bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), melalui pendekatan permainan lari dalam pembelajaran lari jarak pendek. Maka judul dalam penelitian ini adalah “Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari jarak pendek Melalui Permainan Memindahkan Benda pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan

kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya (Arikunto, 2010: 58). Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti melaksanakan penelitian melalui dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 28 orang siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 12 siswa putri.

Data dalam penelitian tindakan kelas yang berupa hasil pengamatan di kumpulkan melalui observasi dan teknik tes, dan metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tentang aktivitas dan hasil belajar siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Validitas data merupakan suatu tingkat atau derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian di lapangan. Data dalam penelitian harus memenuhi standar keabsahan, oleh karena itu peneliti harus mengadakan uji terhadap keabsahan data yang diperoleh dari kepala sekolah yaitu dengan melalui uji kredibilitas data. Pengujian kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian akan dilakukan dengan triangulasi data. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Analisis data adalah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data dilaksanakan secara kualitatif dan kuantitatif pada setiap akhir

siklus pembelajaran serta data hasil belajar siswa, data yang dianalisis meliputi data hasil observasi siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Siklus I

a. Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran, menyusun rencana pembelajaran serta menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas. Selain itu, peneliti juga berdiskusi dengan kolaborator mengenai pembelajaran yang akan dijalankan.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung selama 2 kali pertemuan dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Pertemuan pertama

Dilaksanakan dengan alokasi waktu sebanyak 2 jam pelajaran (70 menit). Materi pokoknya mengenai pembelajaran lari jarak pendek. Adapun jalannya pembelajaran adalah siswa diberi pembelajaran yang orientasinya ke arah pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain. Permainan adalah "Berlomba Memindahkan Benda". Dalam permainan ini, guru membuat empat buah garis A, B, C dan D sepanjang kurang lebih 20 meter, jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan dibelakang garis dibuat lingkaran/ tempat sampah masing-masing sebanyak 5 buah. Jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaruh 5 buah bola. Seluruh siswa dibagi menjadi 4 regu

yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan menghadap ke arah depan.

Untuk yang pertama boleh ditempatkan dibelakang garis A, jika semua sudah siap maka permainan dapat dimulai. Dengan bunyi peluit dari guru, maka setiap siswa nomor 1 atau yang berdiri paling depan dibelakang garis A,B,C,dan D, menggunakan start jongkok memindahkan bola kedalam keranjang sampah pertama, setelah ia memindahkan bola yang pertama, segera ia kembali untuk menepuk tangan pelari kedua dan pelari kedua langsung berlari untuk memindahkan bola kekeranjang sampah kedua, begitu pula pelari kedua setelah ia memasukkan bola kekeranjang sampah kedua ia segera kembali untuk menepuk tangan pelari ketiga, permainan itu dilanjutkan sampai pelari kelima selesai.

Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan, permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah regu yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan balok. Tujuan dari permainan ini adalah menambah kecepatan dan kelincahan dalam lari.

2) Pertemuan Kedua

Dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (70 menit). Kegiatan pembelajaran difokuskan terhadap melaksanakan evaluasi dan praktek kegiatan pembelajaran lari jarak pendek dengan melakukan penilaian psikomotorik siswa.

Pertemuan kedua pada siklus pertama dilakukan tindakan sebagai berikut:

- a) Peneliti membuka kelas dengan salam;
- b) Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.

- c) Peneliti memberikan pemanasan dan permainan yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
- d) Peneliti menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran;
- e) Peneliti menjelaskan cara menggunakan media pembelajaran yang nantinya akan dilakukan siswa.
- f) Menyusun media terlebih dahulu yaitu lintasan lari sepanjang 100m
- g) Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa, dan cara melakukan gerakan yang benar
- h) Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi;
- i) Siswa melakukan gerakan lari, dari start, lari, dan memasuki garis finish.
- j) Peneliti dibantu observer melakukan kegiatan penilaian aspek kognitif dengan menggunakan lembar penilaian yang sudah disiapkan.

c. Observasi dan Evaluasi

Untuk mengetahui dampak pemberian model permainan dan mengetahui apakah dalam pelaksanaan tindakan peneliti telah menggunakan model penerapan permainan dengan tepat maka selama proses pembelajaran berlangsung, aktivitas diamati observer. Hal yang diamati observer adalah pengamatan mengenai keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek siswa.

Hasil Belajar Kognitif Siklus I

Hasil belajar pada aspek kognitif pada siklus I diketahui bahwa siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 20 siswa atau 71,43% karena mendapat nilai 70 atau lebih, sedangkan sisanya sebanyak 8 siswa atau 28,57 dinyatakan belum tuntas. Adapun penjelasan mengenai nilai rata-rata hasil belajar sebesar 68,93.

Hasil Belajar Afektif Siklus I

Hasil belajar pada aspek afektif pada kondisi awal diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria cukup baik 8 siswa atau sebanyak 28,57%, kriteria baik ada 11 siswa atau 39,29% dalam kriteria sangat baik 9 siswa atau 32,14%. Dari penjelasan di atas maka pada siklus I terdapat 20 siswa atau 71,43% yang dinyatakan tuntas, dan sisanya dinyatakan belum tuntas.

Hasil Belajar Psikomotor Siklus I

Dari tabel hasil belajar pada aspek psikomotorik pada kondisi awal diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria cukup baik 10 siswa atau sebanyak 35,71%, kriteria baik ada 14 siswa atau 50,00% dan kriteria sangat baik 4 siswa atau 14,29%. Dari penjelasan di atas maka pada siklus pertama terdapat 18 siswa atau 64,29% yang dinyatakan tuntas, dan sisanya dinyatakan belum tuntas.

Hasil Observasi Siklus I

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer pada siklus pertama menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek diperoleh hasil bahwa terdapat 20 orang siswa yang dinyatakan tuntas atau sebesar 71,43% sedangkan sisanya sebanyak 8 siswa atau 28,57% dinyatakan belum tuntas.

d. Refleksi

Setelah siklus I selesai, peneliti dan pengamat mendiskusikan mengenai hasil pelaksanaan penelitian pada siklus I, hasil diskusi antara peneliti dan pengamat adalah :Pada pertemuan siklus I, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran cukup berlangsung dengan baik dan cukup mengalami peningkatan apabila sebelum diadakan siklus I. akan tetapi perlu diadakanya

siklus kedua agar ketuntasan belajar bagi setiap siswa agar tercapai.

Siklus II

a. Perencanaan (planning)

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah mencari solusi dari permasalahan yang belum dapat diatasi pada siklus I, merancang scenario pembelajaran, membuat rencana pembelajaran, dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Berbekal hasil analisa dan identifikasi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, pada tahap ini peneliti merancang rencana pembelajaran yang diharapkan dapat lebih menarik sekaligus mengena terhadap pembelajaran yang akan dituju. Sehingga pada akhir pembelajaran, diharapkan seluruh murid dapat memahami dan melakukan lari jarak pendek dengan benar.

b. Pelaksanaan Tindakan (Action)

Pelaksanaan tindakan pada proses pembelajaran dalam siklus II berlangsung selama dua kali pertemuan, dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Pertemuan pertama

Dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (70 menit). Materi pokoknya mengenai pembelajaran lari jarak pendek. Adapun jalannya pembelajaran adalah siswa diberi pembelajaran yang orientasinya ke arah pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain. Permainan kedua adalah “Berlomba Memindahkan Bola”. Dalam permainan ini, guru membuat empat buah garis A, B, C dan D sepanjang kurang lebih 20 meter, jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan dibelakang garis dibuat lingkaran/ tempat sampah masing-masing sebanyak 5 buah. Jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaruh 5 buah bola. Seluruh siswa dibagi menjadi regu yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan

menghadap ke arah depan. Untuk yang pertama boleh ditempatkan dibelakang garis A, jika semua sudah siap maka permainan dapat dimulai. Dengan bunyi peluit dari guru, maka setiap siswa nomor 1 atau yang berdiri paling depan dibelakang garis A,B,C,danD, memindahkan bola satu demi satu lingkaran dibelakang garis dengan berlari secepat-cepatnya diantara kedua garis tersebut. Artinya, setelah ia memindahkan bola yang pertama, segera ia kembali untuk mengambil bola kedua dan ditempatkan ke dalam lingkaran yang berbeda. Setelah menempatkan bola yang kelima didalam lingkaran kedua, siswa nomor 2 yang dibelakang nomor 1 segera lari, memindahkan bola satu demi satu kelingkaran/ keranjang sampah mulai urutan satu sampai lima. Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah anak yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan bola. Tujuan dari permainan ini adalah menambah kecepatan dan kelincahan dalam lari. Setelah melakukan beberapa permainan, maka guru mengajarkan pengenalan mengenai tehnik lari jarak pendek yang benar kepada siswa Tujuan dari permainan ini adalah menambah kecepatan dan kelincahan dalam lari..

2) Pertemuan Kedua

Dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (70 menit). Kegiatan pembelajaran difokuskan terhadap melaksanakan evaluasi dan praktek kegiatan pembelajaran lari jarak pendek dengan melakukan penilaian psikomotorik siswa dengan melakukan tes evaluasi lari jarak pendek secara individu kepada seluruh siswa, disini guru dan

kolaborator mengamati sekaligus mengevaluasi jalannya pembelajaran.

Pertemuan kedua pada siklus pertama dilakukan tindakan sebagai berikut:

- a) Peneliti membuka kelas dengan salam;
- b) Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.
- c) Peneliti memberikan pemanasan dan permainan yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
- d) Peneliti menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran;
- e) Peneliti menjelaskan cara menggunakan media pembelajaran yang nantinya akan dilakukan siswa.
- f) Menyusun media terlebih dahulu yaitu lintasan lari sepanjang 100m
- g) Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa, dan cara melakukan gerakan yang benar
- h) Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi;
- i) Siswa melakukan gerakan lari, dari start, lari, dan memasuki garis finish.

c. Observasi dan evaluasi

Untuk mengetahui dampak pemberian model permainan dan mengetahui apakah dalam pelaksanaan tindakan peneliti telah menggunakan model penerapan permainan dengan tepat, maka selama proses pembelajaran berlangsung, aktivitas peneliti diamati oleh satu orang ahli sebagai observer. Hal yang diamati observer adalah pengamatan mengenai keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek siswa.

Hasil Belajar Kognitif Siklus II

Hasil belajar pada aspek kognitif pada siklus II diketahui bahwa siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 25 siswa atau 89,29% karena mendapat nilai 70 atau lebih.

Adapun penjelasan mengenai nilai rata-rata hasil belajar sebesar 78,21.

Hasil Belajar Afektif Siklus II

Hasil belajar pada aspek afektif pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik 5 siswa atau sebanyak 17,86%, dan kriteria sangat baik sebanyak 20 siswa atau 71,43%. Dari penjelasan di atas maka pada siklus II terdapat 25 siswa atau 89,29% yang dinyatakan tuntas belajarnya dan 10,71% atau 3 siswa dinyatakan belum tuntas.

Hasil Belajar Psikomotor Siklus II

Hasil belajar pada aspek psikomotorik pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik 6 siswa atau 21,43% dan kriteria sangat baik sebesar 64,29% atau 18 siswa dan masih terdapat 4 siswa atau 14,29% yang dinyatakan belum tuntas. Dari penjelasan di atas maka pada siklus II terdapat 24 siswa atau 85,71% yang dinyatakan tuntas belajarnya dan terdapat 14,29% siswa atau 4 siswa yang dinyatakan belum tuntas belajarnya.

d. Refleksi

Setelah siklus II selesai, peneliti dan pengamat berdiskusi kembali mengenai hasil dari pelaksanaan penelitian. Hasil dari diskusi dan evaluasi observer mengenai pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain menyatakan bahwa guru telah berusaha maksimal untuk memberikan pembelajaran kepada peserta didik, hal ini tampak jelas dari semakin meningkatnya hasil pembelajaran dari pertemuan I yang dilaksanakan. Pada pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek pada siklus yang kedua ini, pembelajaran juga berjalan dengan baik dan lancar. Peserta didik aktif didalam mengikuti jalannya proses pembelajaran lari jarak pendek.

Setelah siklus II selesai, peneliti dan pengamat mendiskusikan mengenai hasil pelaksanaan penelitian pada siklus II, hasil diskusi antara peneliti dan pengamat adalah :Pada pertemuan siklus II, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran cukup berlangsung dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan tercapainya semua kriteria dan indikator keberhasilan proses perbaikan pembelajaran pada pelaksanaan kegiatan siklus II.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran menggunakan model bermain terbukti efektif meningkatkan kecepatan dan hasil belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 pembelajaran lari jarak pendek. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan masing-masing aspek penilaian yaitu :

1. Proses Pembelajaran

Proses pembelajaran menggunakan model bermain terbukti efektif meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 mengenai pembelajaran lari jarak pendek, sehingga guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai metode pembelajaran dengan model bermain, tentunya agar siswa merasa tertarik pada olahraga yang sedang diajarkan oleh guru.

2. Aktivitas Belajar

Lembar pengamatan untuk siswa mencakup mampu bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran, bergerak dengan aktif, antusias dalam mengikuti pembelajaran, memperoleh kesempatan bertanya,

melakukan praktek/aktivitas jasmani, melakukan permainan yang diberikan dalam pembelajaran, bekerjasama dengan kelompok, menggunakan alat pembelajaran secara efektif, melakukan evaluasi yang diberikan oleh guru dan dapat melakukan lari jarak pendek. Pada kondisi awal sebesar 35,71% atau 10 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan perilaku siswa sebesar 71,43% atau 20 siswa dan pada siklus II persentase rata-rata perilaku siswa sebesar 92,86% atau 26 siswa.

3. Hasil Belajar

a. Aspek Kognitif

Pada kondisi awal, terdapat 11 siswa tuntas atau 39,29%, pada siklus I persentase ketuntasan siswa mencapai 71,43% atau 20 siswa dan pada siklus II persentase ketuntasan siswa mencapai 89,29% atau 25 siswa dan peningkatan nilai rata-rata dari 61,07 pada kondisi awal, meningkat menjadi 68,93 pada siklus pertama dan 78,21 pada siklus kedua.

b. Aspek Afektif

Lembar pengamatan sikap ilmiah siswa (Afektif) mencakup, bertanggung jawab, disiplin waktu, memakai seragam, kehadiran, mentaati peraturan, menerima keputusan juri, Pada kondisi awal sebesar 9 siswa atau 32,14% siswa dinyatakan tuntas, pada siklus I, persentase ketuntasan keterampilan psikomotor siswa mencapai 71,43% atau 20 siswa serta pada siklus II, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 89,29% atau sebanyak 25 siswa.

c. Aspek Psikomotorik

Peningkatan keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada kondisi awal 14,29% atau 4 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 64,29% atau 18 siswa dan pada siklus II, persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 85,71% atau 24 siswa.

Dari hasil-hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran Penjasorkes dengan pendekatan bermain juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran seperti bahan ajar, alat bantu belajar, suasana belajar dan kondisi subjek siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqip Zainal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas : Untuk Guru SD, SDLB, dan TK*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Darsono,. 2000. *Belajar pembelajaran*. Semarang. Ikip Semarang Press Depdiknas,
- H.J.S. Husdarta. 2009 *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyasa E. 2005. *Kurikulum berbasis kompetensi, konsep, karakteristik dan implementasi*. Bandung : remaja rosdakarya
- Phill Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : DEPDIKBUD. Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suharsimi A, Suhardjono dan Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V*. Jakarta : Erlangga.