



Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pola Gerak Dasar Berlari Menggunakan Metode Permainan Estafet Pada Siswa Kelas IV SDN Sendangmulyo 03 kecamatan Tembalang kota Semarang

Rijal Ghozian Zulhaq[✉], Priyati², Agus Widodo³

1 Universitas Negeri Semarang, ppg.rijalzulhaq06@program.belajar.id

2 SDN Sendangmulyo03 kecamatan Tembalang kota Semarang.

3 Universitas Negeri Semarang.

Article Info

History Articles

Received : xxxx 2024

Accepted : xxxx 2024

Published : xxxx 2024

Kata Kunci

TGT; Pola Gerak Dasar Berlari; Hasil Belajar; Permainan Estafet.

Keywords

TGT; Basic Movement Patterns of Running; Learning Outcomes; Relay Game

Abstrak

Permasalahan penelitian ini adalah pola gerak dasar berlari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar pola gerak dasar menggunakan metode permainan estafet. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari : perencanaan, implementasi, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Sendangmulyo 03 kecamatan Tembalang Kota Semarang yang berjumlah 28 siswa. Data yang diperoleh berupa hasil belajar keterampilan, lembar observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian didapatkan berupa hasil belajar siswa pada siklus I mendapatkan 57% atau 16 siswa yang telah mencapai KKM, sedangkan pada siklus II mengalami kenaikan presentase menjadi 82% siswa yang mencapai KKM. Kesimpulan dari penelitian ini adalah melalui metode permainan estafet dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar berlari pada siswa kelas IV SDN Sendangmulyo 03 kecamatan Tembalang Kota Semarang.

Abstract

The problem of this research is the basic movement pattern of running. This study aims to describe the process of improving learning outcomes of basic movement patterns using the relay game method. This research is a classroom action research consisting of two cycles, and each cycle consists of: planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of this study were fourth grade students of SDN Sendangmulyo 03, Tembalang sub-district, Semarang City, totaling 28 students. Data obtained in the form of skill learning outcomes, observation sheets and documentation. The results of the research obtained in the form of student learning outcomes in cycle I get 57% or 16 students who have reached the KKM, while in cycle II experienced an increase in percentage to 82% of students who reached the KKM. The conclusion of this study is that through the relay game method can improve the learning outcomes of basic running movements in class IV SDN Sendangmulyo 03 sub-district Tembalang Semarang City.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani memberikan kontribusi besar bagi pencapaian tujuan-tujuan pendidikan pada umumnya. Menurut (Herman, 2018, hal. 48-54) dalam jurnal pendidikan jasmani yaitu Proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui aktivitas fisik untuk mendidik individu atau sebagai anggota masyarakat untuk mencapai peningkatan kemampuan dan keterampilan fisik, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan kepribadian.

Guru memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran disekolah. Oleh karena itu, seorang guru selalu dituntut untuk lebih mengembangkan kreatifitas maupun melakukan inovasi untuk pencapaian tujuan pembelajaran tersebut. Pengembangan pembelajaran selain bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam pencapaian tujuan belajar juga meningkatkan aktivitas gerak siswa. Selain itu guru juga dituntut untuk dapat menciptakan suasana yang lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi pada diri siswa. Setiap proses pembelajaran tentunya diharapkan peserta didik memperoleh hasil belajar yang baik. Hasil belajar siswa yang belum baik menjadi salah satu permasalahan dalam pendidikan. Hasil belajar siswa menunjukkan kemampuan dan kualitas siswa sebagai dampak dari proses pembelajaran yang telah dilaluinya. Melton menyiratkan bahwa hasil belajar merupakan tindakan dan pertunjukan yang mengandung dan mencerminkan kompetensi peserta didik yang berhasil menggunakan konten, informasi, ide-ide dan alat-alat dalam pembelajaran. Oleh karena itu hasil belajar dapat didefinisikan sebagai kompetensi dan keterampilan yang dimiliki siswa setelah masa pembelajaran (Molstad, National Curricula in Norway and Finland: The Role, 2016, hal. 329-344). Secara umum dapat didefinisikan bahwa hasil belajar merupakan penilaian diri siswa (Young, 2003, hal. 130), dan perubahan yang dapat diamati, dibuktikan, dan terukur dalam kemampuan atau prestasi yang dialami oleh siswa sebagai hasil dari pengalaman belajar (Nemeth, 2012, hal. 376-490). Proits mengungkapkan bahwa hasil belajar dapat menggambarkan kemampuan siswa setelah apa yang mereka ketahui dan pelajari (Molstad, National Curricula in Norway and Finland: The Role of Learning Outcomes., 2016, hal. 329-344).

Pengertian tentang belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Didalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. (Sujiono, 2009) menjelaskan bahwa pengembangan gerak dasar adalah proses di mana anak memperoleh gerak dasar yang senantiasa berkembang berdasarkan: proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan, akibat dari pengalaman gerak sebelumnya, Pengalaman gerak saat ini; dan gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

Menurut Gabbard, LeBlanc, dan Lowy dalam (Sukintaka, 1992) 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. Menurut (Sriawan, 2007) dalam jurnal menjelaskan bahwa 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. Gerak lari adalah gerakan kaki berjalan dengan langkah yang lebih cepat serta ketika berlari terdapat saat-saat melayang lalu luruskan kepala arahkan pandangan ke depan, posisi badan, dada tegak dan badan sedikit condong ke depan, kemudian tangan seirama dengan gerakan kaki serta membentuk sudut siku-siku atau sudut 90 derajat. Permainan estafet merupakan permainan yang dilakukan secara beregu, dimana setiap regu terdiri dari empat orang pelari, setiap pelari mempunyai peran masing-masing dalam permainan (Sri, 2010).

Setelah melalui pengamatan pembelajaran, kemudian melakukan pretest pada kelas, peneliti menemukan permasalahan bahwa banyak siswa yang mendapati nilai di bawah KKM pada pola gerak dasar lari berjumlah 24 siswa dan siswa yang telah mencapai nilai KKM yakni hanya 4 siswa, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul **“Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Pola Gerak Dasar Berlari Menggunakan Metode Permainan Estafet Pada Siswa Kelas IV SDN Sendangmulyo 03 Kecamatan Tembalang Kota Semarang”**.

METODE

Penelitian yang dilaksanakan merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Sendangmulyo 03 Kecamatan Tembalang Kota Semarang yang berjumlah 28 orang. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus, setiap siklus terdiri dari: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.



Gambar1. Alur Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan gambar diatas proses penelitian tindakan kelas mencakup 4 tahapan penelitian yaitu:

1. Rencana yaitu rencana tindakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap sebagai solusi. Pada tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun perencanaan tindakan berdasarkan identifikasi masalah pada observasi awal sebelum penelitian dilaksanakan. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci pada tahap ini segala keperluan pelaksanaan peneliti tindakan kelas dipersiapkan mulai dari bahan ajar, rencana pembelajaran, metode dan strategi pembelajaran, pendekatan yang akan digunakan, subjek penelitian serta teknik dan instrumen observasi disesuaikan dengan rencana.
2. Tindakan yaitu apa yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan. Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Pelaksanaan tindakan merupakan proses kegiatan pembelajaran kelas sebagai realisasi dari teori dan strategi belajar mengajar yang telah disiapkan serta mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasil yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan kerjasama peneliti dengan subjek penelitian sehingga dapat memberikan refleksi dan evaluasi terhadap apa yang terjadi di kelas
3. Observasi yaitu mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Tahap observasi merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam PTK. Tujuan pokok observasi adalah untuk mengetahui ada-tidaknya perubahan yang terjadi dengan adanya pelaksanaan tindakan yang sedang berlangsung.
4. Refleksi yaitu peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti bersama-sama guru dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal. Melalui refleksi, guru akan dapat menetapkan apa yang telah dicapai, serta apa yang belum dicapai, serta apa yang perlu diperbaiki lagi dalam pembelajaran berikutnya. Oleh karena itu hasil dari tindakan perlu dikaji, dilihat dan direnungkan, baik itu dari segi proses pembelajaran antara guru dan siswa, metode,

alat peraga maupun evaluasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tes dan observasi:

- Tes dipergunakan untuk mendapatkan data hasil pembelajaran siswa pola gerak dasar berlari yang dilakukan siswa.
- Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru seama kegiatan pembelajaran pada penggunaan alat modifikasi berupa tongkat yang diganti oleh bahan bambu dan masing masing kelompok diberi 2 tongkat.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagaiberikut :

Tabel 1 : Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik berlari

Keterangan: 5 = Sangat Baik

4 = Baik

No	Nama siswa	Hasil Penilaian		
		Sikap Badan	Pandangan saat berlari	Gerakan Lengan
1				
2				
3				
Skor Maksimal				

3 = Cukup

2 = Kurang

1 = Sangat Kurang

Nilai : $\frac{\sum h_i}{\sum g_i} \times 100\%$

$\frac{\sum h_i}{\sum g_i}$

Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar. Sesuai Kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran penjasorkes di SDN Sendangmulyo 03 kecamatan Tembalang kota Semarang, maka apabila tuntas mendapatkan nilai >70. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh peserta didik dan siswi mampu melakukan teknik dasar tolak peluru dengan nilai minimal 75 maka kelas itu dinyatakan tuntas.

Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \% \text{ (Sudijono, 2011:43)}$$

N

Keterangan: P=Angka persentase ketuntasan minimal

F=Frekuensi peserta didik yang tuntas

N= Jumlah Peserta didik

Peneliti menetapkan target pencapaian keberhasilan dari kondisi awal hasil belajar siswa, persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Presentase Tingkat Pencapaian

Presentase Target Pencapaian				
Aspek yang diukur	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	Cara mengukur
Hasil belajar gerak dasar berlari	14%	57%	82%	Pelakukan penilaian kepada siswa saat melakukan gerak dasar berlari setelah melakukan aktivitas permainan estafet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tindakan kelas pada kelas IV SDN Sendangmulyo 03 Kecamatan Tembalang Kota Semarang dapat dipaparkan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pencapaian Penilaian Gerak Dasar Tolak Peluru

No	Kategori	Nilai Kelulusan	Tes Awal		Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%	F	%
1.	Tuntas	>75	4	14%	16	57%	23	82%
2.	Belum Tuntas	<75	24	85%	12	43%	5	18%
Σ			28	100	28	100	28	100

Dalam penelitian ini upaya yang ditingkatkan adalah kemampuan gerak dasar berlari dengan metode permainan estafet siswa IV SDN Sendangmulyo 03 Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Penjelasan hasil penelitian ini disajikan dalam paparan berikut.

Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase Hasil Belajar gerak dasar berlari yang tuntas (≥ 75) sebesar 57 %, sedangkan yang belum tuntas 43 %. Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Hasil Belajar gerak dasar berlari melalui permainan estafet pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 57 %, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.

Kurang maksimalnya hasil pembelajaran, karena pembelajaran masih memiliki beberapa kelemahan-kelemahan yang masih ada pada tindakan yang dilaksanakan untuk kemudian dijadikan dasar penyempurnaan rencana tindakan pada siklus selanjutnya. Kelemahan yang ditemukan yaitu: Proses masih belum efektif, siswa masih banyak yang suka bermain sendiri, ada beberapa siswa yang belum disiplin, beberapa siswa kurang memperhatikan guru, melihat hal tersebut maka untuk pertemuan berikutnya guru menerapkan ketegasan atau memberi sanksi bagi yang membuat gaduh. Berdasarkan hasil observasi pada siklus I diperoleh beberapa hal yang harus dievaluasi agar pelaksanaan tindakan selanjutnya mengalami peningkatan dan dapat mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya. Presentase hasil ketuntasan masih di bawah 75 %, melihat hasil tersebut maka peneliti melanjutkan tindakan ke langkah selanjutnya yaitu siklus II.

Tabel 3. Hasil penelitian siklus I

No	Nama Siswa	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Berlari			Total Skor
		Sikap Badan	Pandangan saat berlari	Gerakan Lengan	
1	Aatiqa Fajar	4	4	3	73
2	Ahmad Istaufa Khilmi	4	4	4	82
3	Aisyah Ayunda Sari	4	4	3	73

4	A. Rachma Rizqy Andjani	4	4	3	73
5	Alpin Maulana Sadan	4	4	4	82
6	Ananda Aristia Ferris	4	4	3	73
7	Arsya Nabil Fayad	4	4	5	87
8	Azka Adya Ramadhani	4	4	4	82
9	Bevan Andiz Arwinda	4	3	3	67
10	Dhafin Athalla R.	4	4	5	87
11	Dinar Ayu Putri L.	4	4	4	82
12	Elhugo Xander Aidan S.	4	4	3	73
13	Ghassani khanza P.	4	4	4	82
14	Kaisar Aswangga	4	4	4	82
15	Kania Rizky Jayanti	4	4	4	82
16	Kirana maheswari S.D.	5	4	4	87
17	Lintang Maulidinia. R.N	4	4	3	73
18	Matthew Aurelio Gavin,	4	4	3	73
19	M. Adzka Mahasura	4	4	5	87
20	M. Archard N.	4	4	4	82
21	M. Thoriq Pani Asmoro	4	4	3	73
22	Mutiara Maytha	4	4	3	73
23	Nabilah Luthfiyah A.P	4	4	3	73
24	Najwa Alya Putri	4	4	4	82
25	Nakhla Jabal Nibbana	4	4	4	82
26	Naura Nadia D.	4	4	4	82
27	Putri Auni Sofia B	4	4	4	82
28	Rafiandra A. P.	4	4	3	73
Jumlah nilai		2202			
Nilai rata-rata		79			
Siswa mencapai KKM		16			
Siswa tidak mencapai KKM		12			
Presentase mencapai KKM		57 %			
Presentase tidak mencapai KKM		43 %			

Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Tolak Peluru Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklusII tersebut dapat diketahui bahwa hasil belajar gerak dasar lari menggunakan permainan estafet menunjukkan ada peningkatan rata-rata nilai yang diperoleh siswa kelas 4. dengan demikian dapat dikatakan bahwa pembelajaran menggunakan permainan estafet ini cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar berlari siswa.

Hasil penelitian meningkatkan hasil belajar pola gerak dasar berlari menggunakan metode permainan estafet Pada siswa diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 57%, rata-rata pada siklus 2 sebesar 82%, Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada peningkatan hasil belajar pola gerak dasar berlari menggunakan metode permainan estafet yang diterapkan selama ini diterapkan mempunyai dampak yang baik secara fisik dan juga psikologis anak, dengan bermain anak menjadi senang dan antusias. Rasa antusias tersebut di ikuti dengan keinginan siswa dalam melakukan gerakan dan latihan yang dilakukan sehingga secara fisik anak terlatih dengan demikian di ikuti dengan latihan beberapa kali melakukan permainan secara berkelompok maka akan meningkatkan kemampuan lari tersebut.

Tabel 4. Hasil penelitian siklus II

No	Nama Siswa	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Berlari			Total Skor
		Sikap Badan	Pandangan saat berlari	Gerakan Lengan	
1	Aatiqa Fajar	4	4	4	82
2	Ahmad Istaufa Khilmi	4	4	4	82
3	Aisyah Ayunda Sari	4	4	3	73
4	A. Rachma Rizqy Andjani	4	4	4	82
5	Alpin Maulana Sadan	4	4	5	87
6	Ananda Aristia Ferris	4	4	4	82
7	Arsya Nabil Fayad	5	4	5	93
8	Azka Adya Ramadhani	4	4	4	82
9	Bevan Andiz Arwinda	4	3	3	67
10	Dhafin Athalla R.	5	4	5	93
11	Dinar Ayu Putri L.	4	4	4	82
12	Elhugo Xander Aidan S.	4	4	4	82
13	Ghassani khanza P.	4	4	4	82
14	Kaisar Aswangga	4	4	5	87
15	Kania Rizky Jayanti	4	4	4	82
16	Kirana maheswari S.D.	5	4	4	87
17	Lintang Maulidinia. R.N	4	4	4	82
18	Matthew Aurelio Gavin,	4	4	3	73
19	M. Adzka Mahasura	5	4	5	93
20	M. Archard N.	4	4	4	82
21	M. Thoriq Pani Asmoro	4	4	3	73
22	Mutiara Maytha	4	4	4	82
23	Nabilah Luthfiyah A.P	4	4	4	82
24	Najwa Alya Putri	4	4	4	82
25	Nakhla Jabal Nibbana	5	4	5	93
26	Naura Nadia D.	4	4	4	82
27	Putri Auni Sofia B	4	4	4	82
28	Rafiandra A. P.	4	4	3	73
Jumlah nilai					2304
Nilai rata-rata					82
Siswa mencapai KKM					23
Siswa tidak mencapai KKM					5
Presentase mencapai KKM					82 %
Presentase tidak mencapai KKM					18 %

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pertanyaan penelitian dan pembahasanyang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Meningkatkan Hasil Pembelajaran Pola Gerak Dasar Berlari Menggunakan Metode Permainan Estafet Pada Siswa Kelas IV SDN Sendangmulyo 03 Kecamatan Tembalang Kota Semarang”. Hal ini di sebabkan dari pelaksanaan siklus I terdapat 16 peserta didik yang mencapai nilai KKM (57%). Maka dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah yang di dapat yaitu 23 peserta didik yang mencapai nilai KKM (82%). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa hasil belajar lari siswa pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan Hasil Belajar pola gerak dasar berlari dibandingkan siklus I. Dapat diartikan bahwa ada peningkatan hasil belajar pola gerak dasar berlari menggunakan metode permainan estafet yang diterapkan selama ini diterapkan mempunyai dampak yang baik secara fisik dan juga psikologis anak, dengan bermain anak menjadi senang dan antusias. Rasa antusias tersebut di ikuti

denngan keinginan siswa dalam melakukan gerakan dan latihan yang dilakukan sehingga secara fisik anak teratih dengan demikian di ikuti dengan latihan beberapa kali melakukan permainan secara berkelompok maka akan meningkatkan kemampuan lari tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Herman, H. &. (2018). Survey Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SMP/MTS Swasta Kabupaten Pangkep. *Journal Of Performance Journal*, 2(1).
- Molstad, C. E. (2016). National Curricula in Norway and Finland: The Role. *European Educational Research Journal*, 15(3).
- Molstad, C. E. (2016). National Curricula in Norway and Finland: The Role of Learning Outcomes. *European Educational Research Journal*, 15(3).
- Nemeth, J. &. (2012). Assessing Learning Outcomes in U.S. Planning Studio. *Journal of Planning Education and Research*, 32(4).
- Sri, S. (2010). *Penjas Orkes*. Jakarta: Erlangga.
- Sriawan. (2007). *Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Modul. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sujiono, B. (2009). *Hakikat Perkembangan Motorik Anak*.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Young, M. E. (2003). Ehancing Learning Outcomes: The Effects of Instructional Technology, Learning Style, Instructional Methods and Student Behavior. *Journal of Marketing Education*, 25.