

## UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN MELALUI METODE PERMAINAN

Rudi Ruhardi  
[rudiruhardi@isimupacitan.ac.id](mailto:rudiruhardi@isimupacitan.ac.id)  
ISIMU Pacitan

**Abstrak:** Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani yaitu bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran serta tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sumberharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan, Provinsi Jawa Timur. Penelitian dilakukan pada bulan September sampai Desember 2022 pada kelas V yang berjumlah 26 siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan empat komponen penelitian. Data yang di peroleh dari penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, pengamatan, dan angket. Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan. Data kualitatif dalam catatan yang diperoleh pada saat pembelajaran kemudian menjadi kalimat- kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kualitatif. Data kuantitatif diolah dengan cara persentatif. Hasil penelitian bahwa bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas 5 SD Negeri Sumberharjo. Permainan yang dilakukan yaitu permainan zig-zag, lari masuk ban, lari meletakkan kardus dan lari hitam hijau terbukti dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa. Hasil akhir siklus kedua pertemuan kedua menunjukkan motivasi 100% anak kategori baik. Kerjasama 92% anak kategori baik, 8% anak kategori cukup. Perkembangan gerak lari cepat 100% anak kategori baik. Perlu penerapan dalam pembelajaran lari cepat melalui bermain pada siswa. Jenis permainan yang diberikan adalah permainan yang menghibur namun tetap memperhatikan keseriusan dalam penerapannya.

**Kata-kata kunci:** pendidikan, jasmani, bermain, lari, kualitatif, kuantitatif

**Abstract:** Physical education is basically an integral part of the overall education system. This research was conducted at Sumberharjo Pacitan Elementary School. The research was conducted from September to December 2022 in class V, totaling 26 students. The research design used is four research components. The data obtained from this research is qualitative data and quantitative data. The games carried out, namely the green and black game, running into tires, running to put cardboard and running zig-zag have been proven to increase students' motivation, cooperation and development of sprinting movements. The final results in the second cycle of the second meeting showed that 100% of the children's motivation was in the good category. Cooperation of 92% of children in the good category, 8% of children in the sufficient category. For the development of fast running movements, 100% of children are in the good category. It needs to be applied in learning to run fast through playing for students. The type of game provided is a fun game but the serious element is still there.

**Keywords:** education, physical, game, qualitative, quantitative

### PENDAHULUAN

Pembelajaran melalui metode permainan merupakan pendekatan yang semakin diakui dan diimplementasikan dalam dunia pendidikan. Dengan menggabungkan unsur permainan dalam proses belajar, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman konsep yang lebih baik, tetapi juga merasakan pengalaman pembelajaran yang lebih

menyenangkan dan interaktif. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, serta keterlibatan siswa dalam menguasai materi pelajaran, menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih dinamis dan efektif. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar

melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dan fairplay) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman

untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SD Negeri Sumberharjo Pacitan saat ini dimungkinkan berjalan kurang baik, banyak siswa yang mengeluh jika materi yang di berikan oleh guru membosankan, selain itu gaya mengajar yang dilakukan guru terkesan monoton, sehingga siswa cepat bosan dan tidak tertarik dengan materi yang diberikan. Guru lebih banyak menggunakan bahasa verbal atau penjelasan-penjelasan dan demonstrasi dalam proses pembelajaran. Hal ini kurang mendukung dalam proses pembelajaran, karena guru terlalu cepat dalam mendemonstrasikan gerakan, sehingga siswa kurang memahami setiap rangkaian gerakan yang diajarkan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sumberharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan, Provinsi Jawa Timur. Penelitian dilakukan pada bulan September sampai Desember 2022 pada kelas V yang berjumlah 26 siswa. Jenis penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan empat komponen penelitian dalam setiap langkah, dimana Perencanaan, yang berisi rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui bermain yang menyenangkan. Tindakan, yang berisi kegiatan yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan dan peningkatan kegiatan pembelajaran. Observasi, yaitu pengamatan atas perubahan tindakan yang dilakukan. Refleksi, yaitu peneliti mengkaji dan melihat atas hasil tindakan yang dilakukan. Subjek penelitian yaitu siswa kelas V SD Negeri Sumberharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan, Propinsi Jawa Timur yang

berjumlah 26 anak, yang terdiri atas 17 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Data yang di peroleh dari penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif adalah data yang berupa keterangan, narasi, atau deskripsi dari suatu situasi atau kondisi, yang sulit untuk diangkakan.

Data kuantitatif adalah data yang berupa gambaran situasi atau kondisi sasaran yang berupa angka-angka, Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, pengamatan, dan angket. Analisis data dilakukan dengan cara merefeksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan. Data kualitatif dalam catatan yang diperoleh pada saat pembelajaran diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kualitatif. Data kuantitatif diolah dengan cara persentatif. Sehingga akan memperjelas, menajamkan, mengarahkan, dan mengorganisasi data sehingga dapat memperoleh kesimpulan yang bermakna.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian diambil dari pengamatan yang dilakukan peneliti dan kolaborator. Siklus satu pertemuan pertama. Hasil penelitian pada pertemuan pertama diuraikan berdasarkan pada pengamatan

sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran selesai. Hasil penelitian pada pertemuan pertama diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum

pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran selesai.

Pengamatan saat sebelum pendidikan pada jam pelajaran. Pembelajaran Jasmani Berolahraga serta Kesehatan, begitu siswa mendengar bel ciri pelajaran diawali, mereka langsung keluar dari kelas buat berubah baju. Sehabis berubah baju mereka mengarah taman buat mengawali pelajaran, tetapi mereka heran begitu memandang bendera- bendera kecil yang terdapat di taman. Mereka setelah itu mendekati bendera- bendera tersebut serta bertanya, “ Bu, bendera ini buat apa?” Mereka begitu bersemangat, rasa mau ketahui mereka begitu besar, mereka tidak tabah buat mengenali modul apa yang hendak diberikan guru serta apa yang hendak mereka jalani dalam pelajaran berolahraga hari itu. Saat sebelum pelajaran diawali siswa dibariskan buat berdoa serta guru mengabsen mereka. Sehabis itu guru menarangkan tentang modul lari kilat yang hendak diberikan kepada siswa. Mereka terus menjadi penasaran kenapa modul lari kilat memakai bendera- bendera kecil. Rasa penasaran mereka terjawab dikala dicoba pemanasan dengan game Melewati Penjaga Pintu, nyatanya bendera tersebut digunakan selaku pembatas lapangan game. Mereka begitu bergairah menjajaki game melewati penjaga pintu. Mereka berupaya melewati 2 orang sahabat mereka yang bertugas selaku penjaga

Dari informasi angket asumsi siswa diatas bisa dijabarkan kalau guru menarangkan dengan jelas 26 anak( 100%) melaporkan ya. Guru mengasyikkan 26 anak( 100%) melaporkan ya. Metode mengajar guru variatif 24 anak( 92%) melaporkan ya, 2 anak( 8%) melaporkan tidak. Pendidikan lebih mengasyikkan 24 anak( 92%) menyatakan ya, 2 anak( 8%) melaporkan tidak. Siswa banyak mendapatkan peluang berupaya 22 anak( 85%) melaporkan ya, 4 anak ( 15%) melaporkan tidak. Atmosfer kelas lebih meriah serta mengasyikkan 23 anak( 88%) melaporkan ya, 3 anak( 12%) melaporkan tidak. Banyak hal- hal baru dalam pendidikan 26 anak( 100%) menyatakan ya.

Waktu pendidikan terasa lebih pendek/ kilat 22 anak( 85%) melaporkan ya, 4 anak( 15%) melaporkan tidak. Aktivitas jasmani lebih banyak 18 anak( 69%) melaporkan ya, 8 anak( 31%) melaporkan tidak. Bagi pengamatan kolaborator masih terdapat 98erjasam siswa yang kurang semangat dikala menjajaki pelajaran. Perihal ini diakibatkan sebab game yang diberikan masih dalam tingkatan yang 98erjas serta

pintu. Bila diantara mereka terdapat yang sukses melewati penjaga pintu tanpa terdapat yang tersentuh sorak sorai mereka terdengar begitu keras. Mereka merasa bahagia menjajaki game ini. Atmosfer kegembiraan siswa dikala game melewati penjaga pintu semacam nampak pada foto di taman selanjutnya. Game yang dikakukan pada inti pendidikan merupakan hijau hitam, ialah siswa di untuk jadi 2 kelompok, hijau serta gelap. Bila guru berikan aba- aba hijau, hingga kelompok hijau berlari kea rah depan sepanjang 20 m dan kelompok gelap berupaya buat mengejanya, demikian kebalikannya. Begitu terdengar aba-aba hijau mereka langsung berlari dengan sekuat tenaga, kelompok gelap juga berupaya buat mengejanya. Mereka nampak bergairah serta mau menampilkan kalau mereka merupakan pemenang dari game ini. Tidak terlihat keletihan di wajah mereka, yang nampak cumalah senyum serta tawa yang tiada hentinya.

**Tabel 1. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama**

No	Pertanyaan / Tanggapan Siswa	ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Guru mendeskripsikan dengan jelas	26	100%	0	0%
2.	Guru mengajar menyenangkan	26	100%	0	0%
3.	Cara mengajar guru yang bervariasi	24	92%	2	8%
4.	Pembelajaran lebih menyenangkan	22	85%	4	15%
5.	Siswa banyak kesempatan mencoba	23	88%	3	12%
6.	Suasana kelas lebih gembira dan	26	100%	0	0%
7.	Dimunculkan hal baru dalam pembelajaran	22	85%	4	15%
8.	Waktu pembelajaran terasa lebih cepat	18	69%	8	31%

belum memakai perlengkapan ataupun media lain. Memandang hasil pengamatan kolaborator serta hasil riset yang diperoleh pada pertemuan awal, hingga periset serta kolaborator melaksanakan refleksi serta mengevaluasi supaya pada pertemuan selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih baik, yang hasilnya yaitu akan memberikan permainan yang memakai perlengkapan. Game yang hendak di jalani ialah game lari masuk ban, sehingga diharapkan siswa hendak lebih bergairah, serta sanggup tingkatkan 99erjasama siswa. Siklus satu pertemuan kedua. Hasil riset pada pertemuan kedua dijabarkan bersumber pada pada pengamatan saat sebelum pendidikan, dikala pendidikan, serta sehabis pendidikan berakhir.

Pengamatan saat sebelum pendidikan. Begitu mendengar bel ciri pelajaran diawali siswa kelas 5 langsung keluar kelas buat berubah baju. Dengan penuh semangat mereka lekas berkumpul di halaman buat menjajaki pelajaran pembelajaran jasmani berolahraga serta kesehatan. Tetapi mereka kaget kala memandang ban- ban bekas di taman. Salah satu siswa bertanya, “Bu, ban motor itu buat apa?” Apalagi terdapat siswa yang langsung bermain memakai ban sisa tersebut. Tetapi guru lekas membariskan siswa, buat mengawali pelajaran. Setelah guru memberikan penjelasan tentang game yang akan dicoba, siswa langsung bersorak dan sangat bergairah sekali buat mengikutinya. Game yang dicoba ialah game bintang bergeser.

Dalam game mereka berupaya buat berpindah tempat ke bundaran bundaran yang sudah disiapkan. Bila mereka tidak kebagian bundaran yang terdapat di tepi mereka wajib masuk ke bundaran yang terdapat di tengah, itu berarti mereka memperoleh hukuman ialah menyanyi. Mereka begitu bergairah, apalagi sebab sangat bergairah merka silih berbenturan dengan temannya buat memperebutkan bundaran yang terdapat di tepi. Walaupun pernah terjatuh tetapi mereka senantiasa tersenyum serta melanjutkan game hingga berakhir. Pada pendidikan inti anak melaksanakan game lari masuk ban, ialah dengan metode suatu ban diletakkan di ujung dari jalan tiap lintasan masing- masing kelompok, pelari awal berlari mengarah ban setelah itu menyorosnya serta kembali lagi ke garis start buat memberangkatkan pelari kedua dengan metode tepukan tangan. Demikian seterusnya

hingga pelari terakhir, kelompok yang sangat kilat melaksanakan game dikira selaku juara. Bila umumnya mereka tidak semangat menjajaki pelajaran, kali ini mereka nampak beda, mereka begitu bersemangat, penuh semangat serta terlihat bergembira sekali. Begitu peluit dibunyikan pelari pertama langsung berlari sekuat tenaga mengarah ban sert memasukkan badannya, setelah itu kembali lagi buat memberangkatkan pelari selanjutnya.

Meskipun panas matahari membakar badan mereka, tidak kurangi semangat serta kegembiraan mereka. Bila umumnya mereka malas- malasan menjajaki pendidikan lari kilat, kali ini mereka betul- betul merasakan suatu yang beda, yang belum sempat mereka rasakan. Mereka tidak menampakkan isyarat kelelahan sama sekali. Apalagi kala game dihentikan mereka masih berupaya buat berlari serta merambah ban. Sehabis pelajaran berakhir, siswa masih nampak gembira. Mereka masih menceritakan dengan sahabat satu kelas menimpa pelajaran yang baru saja mereka jalani. Sama sekali tidak nampak keletihan pada mereka. Setelah itu guru memberikan angket asumsi siswa terhadap proses pendidikan pada siklus awal pertemuan kedua.

**Tabel 2. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua**

No	Pertanyaan/Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Guru mendeskripsikan dengan jelas	25	96%	1	4%
2.	Guru mengajar menyenangkan	26	100%	0	0%
3.	Cara mengajar guru yang bervariasi	22	85%	4	15%
4.	Pembelajaran lebih menyenangkan	23	88%	3	12%
5.	Siswa banyak kesempatan mencoba	19	73%	7	27%
7.	Suasana kelas lebih gembira dan menyenangkan	23	88%	3	12%
8.	Dimunculkan hal baru dalam pembelajaran	19	73%	7	27%
9.	Waktu pembelajaran terasa lebih cepat	19	73%	7	27%

Dari angket asumsi siswa terhadap pendidikan pada siklus awal pertemuan kedua di atas, bisa dijabarkan selaku berikut: Guru menarangkan dengan jelas 25 anak (96%)

melaporkan ya, 1 anak( 4%) melaporkan tidak. Guru mengasyikkan 26 anak( 100%) melaporkan ya. Metode mengajar guru variatif 22 anak( 85%) melaporkan ya, 4 anak( 15%) melaporkan tidak. Pendidikan lebih mengasyikkan 23 anak( 88%) melaporkan ya, 3 anak( 12%) melaporkan tidak. Siswa banyak memperoleh peluang berupaya 19 anak( 73%) melaporkan ya, 7 anak( 27%) melaporkan tidak. Atmosfer kelas lebih meriah serta mengasyikkan 20 anak( 77%) melaporkan ya, 6 anak( 23%) melaporkan tidak. Banyak hal- hal baru dalam pendidikan 23 anak( 88%) melaporkan ya, 3 anak( 12%) melaporkan tidak. Waktu pendidikan terasa lebih pendek/ kilat 19 anak( 73%) melaporkan ya, 7 anak( 27%) melaporkan tidak. Kegiatan jasmani lebih banyak 19 anak( 73%) melaporkan ya, 7 anak( 27%) melaporkan tidak.

Memandang hasil yang diperoleh pada siklus awal pertemuan kedua, serta dari hasil pengamatan yang dicoba kolaborator. Nyatanya buat kerjasama siswa masih butuh ditingkatkan. Periset serta kolaborator melaksanakan refleksi dan evaluasi mencari jalan keluar supaya kerjasama siswa bisa bertambah. Buat itu butuh diterapkan game baru yang lebih variatif, dengan memakai perlengkapan ataupun media lain yang belum sempat digunakan lebih dahulu serta sanggup tingkatkan kerjasama siswa, ialah game lari meletakkan kardus.

Siklus 2 pertemuan awal. Hasil riset pada pertemuan awal diuraikan bersumber pada pada pengamatan saat sebelum pendidikan, dikala pendidikan, serta sehabis pendidikan berakhir. Mereka berlari dengan penuh semangat mengarah taman sekolah buat menjajaki pelajaran berolahraga. Wajah mereka begitu riang, serta berharap pelajaran hari ini sama dengan pelajaran berolahraga sebagian hari yang kemudian. Sebab guru belum pula muncul di taman, mereka berlarian mengarah kantor guru. Mereka tidak tabah buat lekas menjajaki pelajaran berolahraga hari itu. Begitu hingga di depan pintu kantor mereka terus menjadi kaget sebab memandang setumpuk kardus yang sudah disiapkan oleh guru. Salah satu di antara mereka bertanya, " Bu, kardus- kardus itu buat apa?" Setelah itu mereka menolong guru mengangkut kardus- kardus tersebut mengarah taman. Mereka masih penasaran buat apa kardus- kardus tersebut.

**Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa**

No	Pertanyaan/ Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Guru mendeskripsikan dengan jelas	26	100%	0	0%
2.	Guru mengajar menyenangkan	26	100%	0	0%
3.	Cara mengajar guru yang bervariasi	26	100%	0	0%
4.	Pembelajaran lebih menyenangkan	26	100%	0	0%
5.	Siswa banyak kesempatan mencoba	24	92%	2	8%
6.	Suasana kelas lebih gembira dan menyenangkan	19	73%	7	27%
7.	Dimunculkan hal baru dalam pembelajaran	25	96%	1	4%
8.	Waktu pembelajaran terasa lebih cepat	21	81%	5	19%
9.	Aktivitas jasmani diporsikan lebih banyak	24	92%	2	8%

**terhadap Proses Pembelajaran pada**

**Siklus Kedua Pertemuan Pertama**

Guru menarangkan dengan jelas 26 anak ( 100%) melaporkan ya, serta tidak anak yang melaporkan tidak. Guru mengasyikkan 26 anak( 100%) melaporkan ya. Cara mengajar guru variatif 26 anak( 100%) melaporkan ya. Pendidikan lebih mengasyikkan 26 anak( 100%) melaporkan ya. Siswa banyak mendapatkan peluang berupaya 24 anak( 92%) melaporkan ya, 2 anak( 8%) melaporkan tidak. Atmosfer kelas lebih meriah serta mengasyikkan 19 anak( 73%) melaporkan ya, 7 anak( 27%) melaporkan tidak. Banyak hal- hal baru dalam pembelajaran 25 anak( 96%) melaporkan ya, 1 anak( 4%) melaporkan tidak. Waktu pendidikan terasa lebih pendek/ kilat 21 anak( 81%) melaporkan ya, 5 anak( 19%) melaporkan tidak. Kegiatan jasmani lebih

banyak 24 anak (92%) melaporkan ya, 2 anak (8%) melaporkan tidak. Memandang hasil yang diperoleh pada siklus kedua pertemuan awal, dan menurut hasil pengamatan

kolaborator, ternyata untuk motivasi siswa butuh memperoleh atensi yang lebih. Periset serta kolaborator setelah itu melaksanakan refleksi serta penilaian yang hasilnya merupakan pada pertemuan berikutnya butuh di adakan kompetisi secara beregu buat lebih tingkatan kerjasama serta motivasi siswa. Tidak hanya itu pula butuh di terapkan sesuatu game yang di dalamnya ada faktor alterasi lari. Game yang hendak di jalani ialah game lari zig- zag. Siklus 2 pertemuan kedua. Hasil riset pada pertemuan kedua dijabarkan bersumber pada pada pengamatan saat sebelum pendidikan, dikala pendidikan, serta sehabis pendidikan berakhir. Pagi- pagi saat sebelum bel berbunyi siswa telah berkumpul di taman sekolah. Mereka sudah siap buat menerima pelajaran berolahraga. Salah seseorang siswa berlari ke ruang guru serta mengatakan, " Bu, kami telah siap, olah raganya semacam kemarin ya?" Begitu guru hingga di taman, mereka begitu bahagia serta berharap olah raga hari itu sama dengan kemarin. Mereka mengatakan, " AyonPak! lekas di mulai olah raganya". Dalam game lempar sahabat dengan bola siswa nampak begitu gembira. Mereka nampak bergairah menjajaki game. Terdapat 2 siswa di luar lapangan yang bekerja sama buat melontarkan sahabat yang terdapat di dalam lapangan. Bila terdapat yang terserang lemparan bola, mereka keluar lapangan serta menolong buat melontarkan bola kearah sahabat mereka yang terdapat di dalam lapangan. Sorak sorai mereka terdengar begitu meriah, mereka terlihat riang serta gembira menjajaki game ini. Game yang dicoba ialah lari zig- zag sprint. Masing- masing kelompok berlomba buat berlari zig- zag melewati kardus- kardus yang sudah di tempatkan sedemikian rupa. Mereka tidak mau kalah dalam game ini. Anggota kelompok senantiasa membagikan semangat kepada kelompoknya dengan mengatakan, " Mari, kilat, kalian tentu dapat" Atmosfer kompetisi serta semangat. Game yang dicoba ialah jawab persoalan. Mereka terlihat bergembira menjajaki game ini. Mereka berupaya menanggapi persoalan kelompok lain yang di sampaikan lewat nyanyian, kelompok yang tidak sukses menanggapi dengan kalimat serta nada nyanyian yang baik dikira kalah. Atmosfer meriah masih

nampak di taman sekolah, siswa masih berdebat tentang game yang baru saja mereka jalani. Terdapat siswa yang berpikiran kalau dialah pemenang dalam game tersebut, siswa yang lain juga tidak ingin kalah. Mereka begitu bergairah membicarakan pelajaran yang baru saja mereka jalani. Sampai kesimpulannya guru memberikan angket asumsi siswa terhadap proses pendidikan pada siklus kedua pertemuan kedua.

**Tabel 4. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus Kedua Pertemuan Kedua**

No	Pertanyaan/Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Guru mendeskripsikan dengan jelas	26	100%	0	0%
2.	Guru mengajar menyenangkan	26	100%	0	0%
3.	Cara mengajar guru yang bervariasi	26	100%	0	0%
4.	Pembelajaran lebih menyenangkan	26	100%	0	0%
5.	Siswa banyak kesempatan mencoba	25	96%	1	4%
6.	Suasana kelas lebih gembira dan menyenangkan	26	100%	0	0%
7.	Dimunculkan hal baru dalam pembelajaran	26	100%	0	0%
8.	Waktu pembelajaran terasa lebih cepat	25	96%	1	4%
9.	Aktivitas jasmani diporsikan lebih banyak	26	100%	0	0%

Asal angket tanggapan peserta didik terhadap pembelajaran di daur pertama pertemuan kedua di atas, dapat diuraikan bahwa guru menjelaskan dengan jelas 26 anak (100%) menyatakan ya. guru menyenangkan 26 anak (100%) menyatakan ya. Cara mengajar pengajar variatif 26 anak (100%) menyatakan ya. Pembelajaran lebih menyenangkan 26 anak (100%) menyatakan ya. siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba 25 anak (96%) menyatakan ya, 1 anak (4%) menyatakan tidak. Suasana kelas lebih meriah dan menyenangkan 26 anak (100%) menyatakan ya. banyak hal-hal baru pada pembelajaran 26

anak (100%) menyatakan ya. waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat 25 anak (96%) menyatakan ya, 1 anak (4%) menyatakan tidak. kegiatan jasmani lebih banyak 26 anak (100%) menyatakan ya. Berasal yang akan terjadi yg diperoleh pada daur ke 2 pertemuan ke 2 menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan kerjasama peserta

### Pembahasan

Mengingat hasil penelitian di atas, maka kami fokus pada proses pembelajaran yang dilakukan. Siswa berpartisipasi dengan antusias dan gembira dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Mereka tidak merasa lelah sama sekali.

Sebelumnya, konten terkait atletik, khususnya lari cepat, yang diajarkan di kelas pendidikan jasmani selalu ditolak. Pada akhirnya siswa ingin mengambil pelajaran, namun siswa tidak merasakan sedikit pun motivasi atau kegembiraan, sehingga saya terpaksa mengambil pelajaran. Namun melalui bermain, siswa dipersiapkan dan mampu mengikuti kelas sprint tanpa merasa tertekan, penuh semangat, antusias, dan gembira, tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan sedikit pun. Hasil belajar selama siklus I pertemuan pertama menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa.

Siswa yang biasanya malas dan tidak antusias dalam mengikuti pelajaran, kini menjalani pembelajaran dengan semangat, antusias, dan gembira. Hasil observasi pegawai, mengenai motivasi, terdapat 10 pegawai pada Kategori B, 10 pegawai pada Kategori C, dan 6 pegawai pada Kategori K. Kategori B diikuti 10 orang, Kategori C sebanyak 13 orang, dan Kategori K sebanyak 3 orang. Mengenai pengembangan gerak yang memungkinkan lari cepat terdapat 9 siswa pada kategori B, 13 siswa pada kategori C, dan 4 siswa pada kategori K. Melihat hasil observasi karyawan, maka perlu dipikirkan cara untuk meningkatkan motivasi. Kolaborasi dan pengembangan gerakan lari cepat. Sebaliknya pada angket mengenai reaksi siswa terhadap proses pembelajaran masih banyak siswa yang menjawab "tidak", hal ini kurang memberikan hasil yang sangat memuaskan bagi peneliti. Setelah peneliti melakukan pendekatan kepada siswa, diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum memahami soal survei. Guru kemudian menjelaskan arti atau pentingnya pertanyaan survei terhadap respon siswa. Pada siklus pertama pertemuan kedua, proses pembelajaran lari cepat terus menunjukkan adanya peningkatan. Siswa terlihat bisa mengikuti pembelajaran dengan baik, sesuai penjelasan yang diberikan guru. Mereka

didik, namun masih terdapat beberapa peserta didik yang memperoleh kategori relatif. Hal itu dikarenakan siswa-peserta didik tersebut sedang sakit, tetapi mereka permanen memaksakan diri buat mengikuti pelajaran meskipun pengajar telah melarangnya. Pembelajaran yang menyenangkan membuat mereka ikut pelajaran meski sedang sakit

mengikuti pembelajaran dengan rasa senang, gembira, dan penuh semangat. Meskipun dari hasil observasi kolaborator masih ada 15 anak yang mempunyai motivasi kategori B, 7 anak kategori C, 4 anak kategori K. Kerjasama 13 anak kategori B, 10 anak kategori C, 3 anak kategori K. Dan untuk perkembangan gerak lari cepat masih ada 13 anak kategori B, 9 anak kategori C, 4 anak kategori K. Dari hasil angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran juga menunjukkan adanya peningkatan pada siswa yang menjawab "ya". Secara keseluruhan proses pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama pertemuan kedua sudah menunjukkan peningkatan meskipun tidak signifikan.

Hasil penelitian pada siklus kedua pertemuan pertama sudah menunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat. Untuk motivasi ada 21 anak kategori B, 5 anak dengan kategori C. Kerjasama ada 18 anak kategori B, 7 anak dengan kategori C, 1 anak kategori K. Dan perkembangan gerak lari cepat ada 20 anak kategori B, 6 anak kategori C. Memang hasil yang di peroleh belum maksimal, namun sudah lebih baik dari pertemuan sebelumnya. Dari angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran juga menunjukkan adanya peningkatan siswa yang menjawab "ya". Dari hasil yang diperoleh di atas pada pertemuan selanjutnya harus di adakan kompetisi secara beregu untuk meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat. Selain itu juga perlu di terapkan suatu permainan yang di dalamnya terdapat unsur variasi lari. Permainan yang akan di lakukan yaitu permainan lari zig-zag.

Hasil dari siklus kedua pertemuan kedua sudah menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Siswa menunjukkan motivasi dan kerjasama yang baik pada saat proses pembelajaran. Untuk motivasi ada 26 anak kategori B. Kerjasama ada 24 anak kategori B dan 2 anak kategori C. Sedangkan perkembangan gerak lari cepat ada 26 anak kategori B. Meskipun secara individu siswa belum memperoleh hasil yang maksimal namun secara keseluruhan sudah baik dan sesuai dengan apa yang di harapkan peneliti. Ada beberapa siswa yang sedang sakit

saat pembelajaran pertemuan kedua, namun mereka memaksakan untuk ikut meski guru sudah melarangnya. Mereka ikut karena merasa senang mengikuti pembelajaran lari cepat yang dilakukan dengan bermain. Dari angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran menunjukkan peningkatan yang signifikan pada siswa yang menjawab “ya”.

Melihat hasil yang diperoleh setelah empat kali pertemuan, secara keseluruhan

menunjukkan adanya peningkatan yang baik. Siswa merasa senang, bersemangat, dan penuh antusias pada saat mengikuti pelajaran. Meskipun belum 100% siswa menunjukkan adanya peningkatan, namun secara keseluruhan telah menunjukkan adanya peningkatan dalam pembelajaran lari cepat melalui bermain.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas 5 SD Negeri Sumberharjo. Permainan yang dilakukan yaitu lari dalam ring, lari menuju kotak, lari zigzag, dan lain-lain terbukti dapat meningkatkan motivasi, kerja sama, dan pengembangan gerak lari cepat siswa. Pada hasil akhir siklus II pertemuan kedua motivasi anak 100% berada pada kategori “baik”. Pada kategori “baik” terdapat 92% anak yang bekerjasama, dan pada kategori “sesuai” terdapat 8% anak yang bekerjasama. 100% anak berada pada kategori baik dalam pengembangan gerakan lari cepat.

=

Silakan gunakan ini untuk membantu siswa sekolah dasar belajar bagaimana berlari cepat. Jenis permainan yang dapat ditawarkan mencakup banyak permainan menyenangkan dan aktivitas fisik untuk membuat siswa senang, namun tetap memiliki beberapa elemen serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sugandi, dkk. (2004). *Teori Pembelajaran*. Semarang : UPT MKK UNNES.
- Anggani Sudono. (2000). *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Catharina Tri Anni, dkk. (2004). *Psikologi Belajar*. Semarang : UPT MKK UNNES.
- Cony R. Semiawan. (1998). *Perkembangan dan Belajar Peserta Didik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Didin Budiman. *Bahan Ajar Mata Kuliah Psikologi Anak Dalam Penjas*. <http://file.upi.edu/direktori.com/penjas/karakteristik/siswa/sekolah/dasar.pdf>. Akses Tanggal 17 Oktober 2011.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Elizabeth, B. Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Endang R, Tim. (2007). *Pedoman Pelatihan Pelatih Bola Voli*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Khomsin. (2005). *Atletik 1*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UNY.
- Sri Rumini, dkk. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UPP IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo : Esa Grafika.
- Suyono Ds. (1996). *Buku Pedoman Lomba Atletik* (Hans, Michael. Terjemahan). Jakarta: PB PASI.
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.