
PENERAPAN METODE PERMAINAN LARI SAMBUNG UNTUK PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA KELAS IV SDN 84 KOTA BENGKULU

F. M. Alvionsya^{1,a)}, Juwita¹⁾, D. Apriansyah¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:
Fellby123@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk melihat penerapan metode permainan lari sambung dalam meningkatkan hasil belajar penjas siswa kelas IV di SD Negeri 84 Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini digunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV di SD Negeri 84 Kota Bengkulu sebanyak 28 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi dan metode tes siswa. Analisis data yang digunakan nilai adalah (1) Analisis Pre-test dan Post-test, (2) Analisis uji t Hasil Belajar Siswa. Instrumen validasi permainan lari sambung siswa dalam penelitian yang digunakan adalah model skala linkert. Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan metode permainan lari sambung dapat meningkatkan hasil belajar penjas dengan hasil uji t-tes pada siklus I adalah hasil uji t diperoleh diperoleh $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} dengan $t_{hitung} = 3,946$ dan $t_{tabel} = 1,703$ dan siklus II diperoleh diperoleh $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} dengan $t_{hitung} = 11,199$ dan $t_{tabel} = 1,703$. Penerapan permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani.



Keyword: Permainan, Lari Sambung, Estafet, Penjaskes, Hasil Belajar

Pendahuluan

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Selain itu, melalui kegiatan olahraga dapat memberikan manfaat yang baik secara mental maupun sosial. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal kegiatan olahraga dapat diperoleh melalui pendidikan. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No.20 Tahun 2003). Sementara itu, menurut Sukintaka (2000: 19) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Ayat 1 butir (e) disebutkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dimaksud untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportifitas dan kesadaran hidup sehat, karena itu olahraga mempunyai arti dan fungsi tersendiri didalam membina individu dan masyarakat (Candra, 2015: 27).

Salah satu ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani dalam aspek permainan dan olahraga yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari cabang olahraga dan tidak dapat dipisahkan dealam pembelajaran Penjaskes. Atletik merupakan olahraga yang terdiri dari berbagai cabang, antara lain: lari, lompat tinggi, tolak peluru, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing, lempar martil dan lain-lain (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006). Khusus untuk pembelajaran lari sambung, kebanyakan siswa menganggap lari sambung sebagai pembelajaran yang biasa saja, yang hanya memerlukan kemampuan berlari.

Berdasarkan pengamatan, wawancara dan data hasil belajar yang peneliti peroleh dari guru Penjaskes SDN 84 Kota Bengkulu, dalam pembelajaran materi lari sambung ditemukan permasalahan. Permasalahan tersebut antara lain yaitu: (1) siswa kurang termotivasi pada pembelajaran lari sambung, dan menganggap bahwa lari sambung kurang penting dan tidak memerlukan kemampuan khusus, (2) siswa tidak memahami aturan-aturan teknik dasar dalam melaksanakan olahraga lari sambung, (3) hasil belajar

siswa masih rendah, yaitu lebih dari 65% siswa masih dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Mandiri (KKM) Penjaskes SDN 84 Kota Bengkulu

Darminto (2017:2) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu. Pendapat lain dikemukakan oleh Andriyanto (2016: 4) bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengandung makna pembelajaran yang mengedepankan aktifitas jasmani sebagai media dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran.

Samsudin (2008: 142) menyatakan ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup aspek-aspek antara lain: a) Permainan dan Olahraga, meliputi: olahraga sederhana, permainan gerak, keterampilan gerak tetap, berpindah dan campuran, atletik, rounders, kasti, kippers, bola basket, bola voli, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, badminton, beladiri dan aktifitas lainnya, b) Aktifitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan bentuk tubuh serta aktifitas lainnya, c) Aktifitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat atau tanpa alat, senam lantai, dan aktifitas lainnya, d) Aktifitas ritmis, meliputi: senam pagi, gerak tak beraturan, senam aerobic, SKJ serta aktifitas lainnya, e) Aktifitas air, meliputi: renang, permainan dalam air, keselamatan air, keterampilan gerak di air, serta aktifitas lainnya, f) Pendidikan luar kelas, meliputi: karyawisata atau piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, penjelajahan, pendakian gunung, dan petualang alam bebas dan g) Kesehatan rohani, meliputi: penanaman hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, perawatan tubuh, merawat lingkungan, pemilihan makanan dan minuman sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu beristirahat, berperan aktif dalam P3K dan UKS.

Pendidikan jasmani untuk awal masa kanak-kanak dan SD dapat diidentifikasi sebagai belajar untuk bergerak, bergerak untuk belajar dan belajar tentang gerak (Pangrazi dan Dauer dalam Samsudin, 2008: 6). Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat berlaga, memperoleh kesenangan dan belajar bermain (*game*). Untuk itu, anak juga membutuhkan latihan yang diperlukan agar dapat tumbuh menjadi besar dan kuat.

Permainan dalam dunia anak dapat memberikan suatu kesenangan atau pun kegembiraan, dalam bermain, anak dapat bebas meluapkan emosi dan tenaga yang berlebih dalam diri anak. Adanya unsur senang, gembira dalam diri anak maka permainan dapat sebagai alat pendidikan. Menurut Sukintaka dkk (1979: 3-17) menggolongkan fungsi permainan dalam beberapa kategori yaitu: (a) permainan jasmaniah, (b) pengembangan jiwa dan (c) pengembangan sosial.

Kurniadi dan Prapanca (2010:11) mengemukakan bahwa, lari estafet atau lari sambung termasuk salah satu lari cepat yang dilakukan oleh setiap regu dengan jumlah 4 orang. Caranya, yaitu lari secara berurutan dan menyambung dengan cara memberikan tongkat estafet dari pelari kesatu, kedua, dan seterusnya. Lebih lanjut Mitranto dan Slamet (2010:23) mengemukakan, lari sambung atau lari estafet merupakan lari dalam cabang atletik. Lari ini adalah lari beregu di mana pelari secara bersambung bergantian membawa tongkat estafet dari garis start menuju garis finish. Dalam catatan sejarah olimpiade modern, perlombaan lari estafet pertama kali diselenggarakan pada Olimpiade V di Stockholm tahun 1912. Jarak yang dilombakan lari ini adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 m. Keberhasilan suatu regu estafet sangat ditentukan oleh kelancaran pergantian tongkat. Regu dengan pelari cepat dipastikan dapat memenangkan permainan.

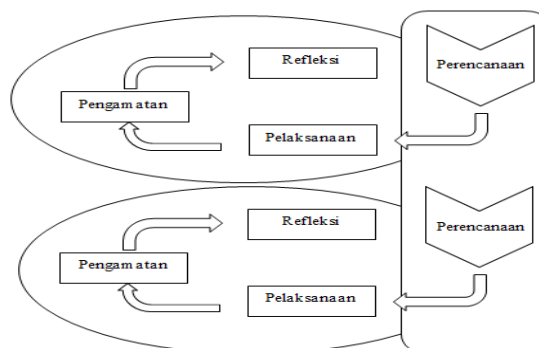
Hadfiq dan Nurfitri (2010:33), lari sambung pada dasarnya adalah melakukan gerak lari secepat mungkin dengan membawa tongkat. Pada lari sambung terjadi perpindahan tongkat dalam regu. Satu regu lari sambung beranggotakan empat pelari, yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat. Jarak nomor lari sambung yang diperlombakan adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 m. Hal ini menunjukkan bahwa lari sambung termasuk lari jarak pendek atau lari cepat. Hal yang perlu diperhatikan dalam lari sambung adalah cara perpindahan tongkat antarpelari. Setiap pelari harus dapat melakukan teknik ini dengan benar sehingga tidak menghambat kecepatan berlari

Usman (2000, 5) belajar merupakan perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara satu individu dengan individu lainnya dan antara individu dengan lingkungan. Pendapat lain dikemukakan oleh Mardianto (2012: 39-40) yang memberikan kesimpulan tentang hasil belajar: a) Belajar adalah suatu usaha, yang berarti perbuatan yang dilakukan secara sungguh-sungguh, sistematis, dengan mendayagunakan semua potensi yang dimiliki, baik fisik maupun mental, b) belajar bertujuan untuk mengadakan perubahan di dalam diri antara lain perubahan tingkah laku diharapkan kearah positif dan kedepan. c) belajar juga bertujuan untuk mengadakan perubahan sikap, dari sikap negatif menjadi positif, dari sikap tidak hormat menjadi hormat dan lain sebagainya. d) belajar juga bertujuan mengadakan perubahan kebiasaan dari kebiasaan buruk, menjadi kebiasaan baik. Kebiasaan buruk yang dirubah tersebut untuk menjadi bekal hidup seseorang agar ia dapat membedakan mana yang dianggap baik di tengah-tengah masyarakat untuk dihindari dan mana pula yang harus dipelihara. e) Belajar bertujuan mengadakan perubahan pengetahuan tentang berbagai bidang ilmu, misalnya tidak tahu membaca menjadi tahu membaca, tidak dapat menulis jadi dapat

menulis. Tidak dapat berhitung menjadi tahu berhitung dan lain sebagainya. f) belajar dapat mengadakan perubahan dalam hal keterampilan, misalnya keterampilan bidang olah raga, bidang kesenian, bidang tekhnik dan sebagainya.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan metode deskriptif Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Suherman (2003: 59) Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktek pembelajaran di kelas secara lebih profesional. Menurut Rochiati (2005: 66) Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari empat rangkaian yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan yang ada pada setiap siklus yaitu: 1) perencanaan 2) tindakan 3) pengamatan dan d) refleksi. Siklus penelitian tindakan kelas dapat dilihat seperti terlihat pada Gambar 1. Sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Kegiatan PTK

Metode yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan penelitian kuantitatif yaitu.

- Rumus mencari kriteria penilai perhitungan presentase observasi siswa.

$$\text{Rata-rata} = \frac{\sum X}{N}$$

- Rumus analisis Uji t Hasil Belajar Siswa

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{n(n-1)}}}$$

Hasil Penelitian Siklus I

Hasil observasi siklus I menunjukkan bahwa penerapan metode permainan lari sambung diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu.

Tabel 1. Hasil Observasi Permainan Lari Sambung

Keterangan	Lembar Observasi Permainan Lari Sambung	
	Pengamat 1	Pengamat 2
Skor	26	28
Jumlah	54	
Rata-Rata	2,45	
Kriteria	Kurang	

Berdasarkan sajian data Tabel 1. Observasi Permainan Lari Sambung tersebut diatas, diperoleh skor yang diperoleh oleh Pengamat 1 adalah 26 dan Pengamat 2 adalah 28 dengan jumlah 54 sehingga diperoleh rata-rata permainan lari sambung siswa kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu sebesar 2,45 dengan dengan kategori “Kurang” berdasarkan skor kriteria penilaian.

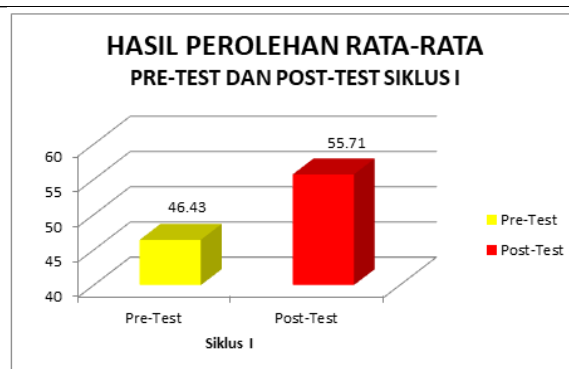
Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Pre-Test dan Post-Test

Uraian	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
Jumlah Siswa	28	28
Nilai Tertinggi	60	80
Nilai Terendah	20	30
Nilai Rata-rata	46,43	55,71
Jml Siswa yang belum tuntas	18	11
Jml Siswa yang sudah tuntas	10	17
Presentasi Ketuntasan	36%	54%

Tabel 3. Data Uji t pre-test dan post-test

Uraian	Hasil
N	28
d (Rata-Rata Pre-Test)	46,43
D (Rata-Rata Post Test)	55,71
t _{hitung}	3,946
t _{tabel}	1,703

Seperti terlihat pada Tabel 4 di atas, dari hasil perhitungan uji-t taraf signifikan 95% diperoleh $t_{hitung} = 3,946$ dan $t_{tabel} = 1,703$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis no (Ho) ditolak, dilain pihak hipotesis alternative (Ha) diterima. Berarti terdapat perbedaan signifikan hasil belajar siswa dengan penerapan metode permainan lari sambung pada siswa kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu pada siklus I di kelas PTK. Hasil perolehan rata-rata pre-test dan post-test pada siklus I seperti terlihat pada Gambar 1. berikut:



Gambar 1. Grafik Perolehan Rata-rata Pre-Test dan Post-Test Siklus I

Seperti terlihat pada Gambar 1. Grafik perolehan rata-rata pre-test dan post-test pada siklus I dan Hasil uji-t diatas membuktikan bahwa ada perbedaan hasil belajar siswa dengan penerapan metode permainan lari sambung siswa kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu pada siklus I di kelas PTK.

Siklus II

Hasil observasi siklus II menunjukkan bahwa penerapan metode permainan lari sambung yang diharapkan prosesnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa sudah dapat dikembangkan.

Tabel 4. Hasil Observasi Permainan Lari Sambung

Keterangan	Lembar Observasi Permainan Lari Sambung	
	Pengamat 1	Pengamat 2
Skor	36	37
Jumlah	73	
Rata-Rata	3,32	
Kriteria	Sangat Baik	

Berdasarkan sajian data Tabel 4. Hasil Observasi Permainan Lari Sambung tersebut diatas, diperoleh skor yang diperoleh oleh Pengamat 1 adalah 36 dan Pengamat 2 adalah 37 dengan jumlah 73 sehingga diperoleh rata-rata penerapan permainan lari sambung siswa kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu sebesar 3,32 dengan dengan kategori “Sangat Baik” berdasarkan skor kriteria penilaian.

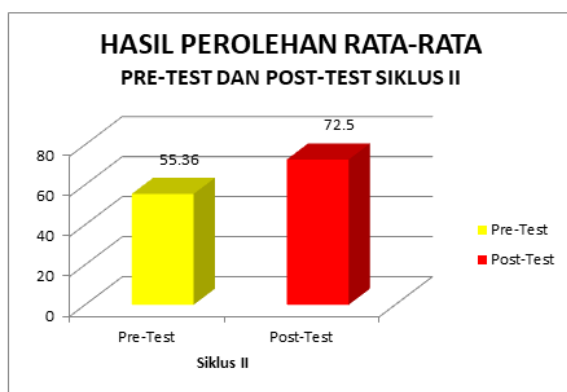
Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Pre-Test dan Post-Test

Uraian	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
Jumlah Siswa	28	28
Nilai Tertinggi	80	90
Nilai Terendah	30	50
Nilai Rata-rata	55,36	72,50
Jml Siswa yang belum tuntas	12	3
Jml Siswa yang sudah tuntas	16	25
Presentasi Ketuntasan	57%	82%

Tabel 6. Data Uji t *pre-test* dan *post-test*

Uraian	Hasil
N	28
d (Rata-Rata <i>Pre-Test</i>)	55,36
D (Rata-Rata <i>Post Test</i>)	72,50
t_{hitung}	11,199
t_{tabel}	1,703

Seperti terlihat pada Tabel 6. Data Uji t *pre-test* dan *post-test* di atas, dari hasil perhitungan uji – t taraf signifikan 95% diperoleh $t_{hitung} = 11,199$ dan $t_{tabel} = 1,703$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis no (Ho) ditolak, dilain pihak hipotesis alternatif (Ha) diterima. Berarti terdapat perbedaan signifikan hasil belajar siswa dengan metode penerapan permainan lari sambung pada siswa kelas IVB SD Negeri 84 Kota Bengkulu pada siklus II di kelas PTK.



Gambar 2. Grafik Perolehan Rata-rata Hasil Belajar

Seperti terlihat pada Gambar 2. Grafik dan Hasil uji-t diatas membuktikan bahwa ada perbedaan hasil belajar siswa dengan penerapan metode permainan lari sambung siswa kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu pada siklus II di kelas PTK.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Olahraga pada materi lari sambung di kelas IV SD Negeri 84 Kota Bengkulu telah mengalami peningkatan. Dimana hasil penelitian tindakan kelas dengan penerapan metode permainan pada materi lari sambung yang dilaksanakan dalam dua siklus, terjadi perubahan dalam proses pembelajaran dari siklus pertama hingga siklus kedua kearah yang lebih baik.

Kesimpulan

Terjadi peningkatana penerapan metode permainan lari sambung pada siswa kelas IV di SD Negeri 84 Kota Bengkulu berdasarkan angket yang diperoleh dimana pada Siklus I dengan kategor “Kurang” menjadi kateri “Sangat Baik” pada Siklus II. Selanjutnya penerapan metode lari sambung siswa kelas IV di SD Negeri 84 Kota Bengkulu mengalami

peningkatan setiap siklusnya. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terlihat terjadinya peningkatan pada setiap siklusnya. Dan berdasarkan hasil uji uji t setiap siklus menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar siswa setelah dilakukan penerapan metode permainan dalam lari sambung siswa

Daftar Pustaka

- Andriyanto, Tedy, 2016, *Minat Siswa Kelas IV dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Sendangharjo Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani. Vol.5, No.5: 3-9
- Candra, A. N, 2015, *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Atlet Ganda Dengan Hasil Pukualn Servis Pendek (Short Service) Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Darminto, A. O., 2017, *Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone*. Jurnal Genta Mulia, 8, 1–12
- Kurniadi. K, Prapanca S. 2010. *Penjaskes orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta: CV. Thursina
- Mardianto, 2012, *Psikologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing.
- Mitranto Edy Sih, dan Slamet, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Rochiati, W. 2005. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sukintaka, dkk, 1979. *Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO*. Bandung: Remadja Karya Offset
- Sukintaka, 2000, *Teori Pendidikan Jasmani*, Solo: Esa Grafika
- Suherman, Erman, dkk. 2003. *Strategi Pembelajaran Matematika Kotemporer*. Surakarta: FIKP UMS
- Samsudin, 2008, *Strategi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*
- Usman. Moh. Uzer, 2000, *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya