



Peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Bukit Durian Kota Tidore Kepulauan

Rudi Abas¹, Triana Nuryastuti²

^{1,2}Dosen Universitas Bumi Hijrah Tidore

Abstract

Received: 3 April 2026

Revised: 13 April 2026

Accepted: 23 April 2026

This study aims to improve short-distance running skills, particularly the 80m sprint, after implementing a play model. The instruments used in this study were observation sheets, documentation, and questionnaires. This study used the Classroom Action Research (CAR) method. The population was fifth-grade students of SD Negeri 2 Bukit Durian, Tidore Islands City, and the sample size was 20 students, divided into 7 boys and 13 girls. Through play, students learned short-distance running. This is crucial considering that many students are less enthusiastic and pay less attention during short-distance running lessons. In this study, the researchers collaborated with teachers at SD Negeri 2 Bukit Durian, Tidore Islands City, to plan a learning action that lasted for two cycles. The results showed that students' skills in short-distance running at fifth-grade students of SD Negeri 2 Bukit Durian, Tidore Islands City, improved. The psychomotor aspect of cycle I increased to 59%, and cycle II increased to 82%. The affective aspect increased to 88% in cycle I and 89% in cycle II. The cognitive aspect increased to 6.2% in cycle I and 6.6% in cycle II. The results of the student questionnaire in cycle I were 80%, while in cycle II it increased to 95%. Based on the research results, it can be concluded that learning short distance running with play models can improve students' skills at the school

Keywords: Speed, short distance running, playing style

(* Corresponding Author: rudiabasrudi@gmail.com, triananuryastuti@gmail.com)

How to Cite: Abas, R., & Nuryastuti, T. (2026). Peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Bukit Durian Kota Tidore Kepulauan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(4.C), 263-275. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14063>

PENDAHULUAN

Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan sebagai dua hal yang sama, akan tetapi olahraga dan pendidikan jasmani sebenarnya memiliki perbedaan yang signifikan. Berbeda dengan olahraga yang biasanya lebih bersifat kompetitif dan mengunggulkan prestasi, didalam pendidikan jasmani lebih diutamakan ketrampilan proses dari pada pencapaian prestasi. Ruang lingkup pendidikan jasmani disekolah dasar 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 dasar karena memiliki tujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 8 – 11 tahun kebanyakan mereka cenderung masih suka bermain. Oleh karena itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif 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 jasmanihar harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Dalam pengamatan awal yang dilakukan di SD Negeri 2 Bukit Durian, Kota Tidore Kepulauan, menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek belum terpenuhi dengan baik. Siswa menganggap lari jarak pendek ini kurang menarik untuk dilakukan. Fasilitas dan alat penunjang olahraga lari di SD Negeri 2 Bukit Durian belum sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa, hal ini tentu semakin mempengaruhi keadaan pembelajaran lari di sekolah tersebut. Bertitik tolak dari fakta empiris yang sudah dikemukakan di atas, maka peneliti menganggap permasalahan tersebut haruslah dicari solusinya. Maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Bukit Durian Kota Tidore Kepulauan.

Pendekatan dengan model bermain cocok diterapkan didalam proses pembelajaran khususnya di sekolah dasar. Menurut Badrud Tamam (2009:1), pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan dengan cara bermain dirasa efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inofatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Alasan utama dipilihnya model bermain adalah karakteristik siswa sekolah dasar secara umum masih senang bermain. Melalui model bermain diharapkan siswa akan lebih merasa senang dan tertarik untuk mempelajari lari jarak pendek, sehingga proses pembelajaran lari dapat lebih meningkat. Pendekatan dengan model bermain juga belum pernah digunakan dalam pembelajaran lari di SD Negeri 2 Bukit Durian Kota Tidore Kepulauan.

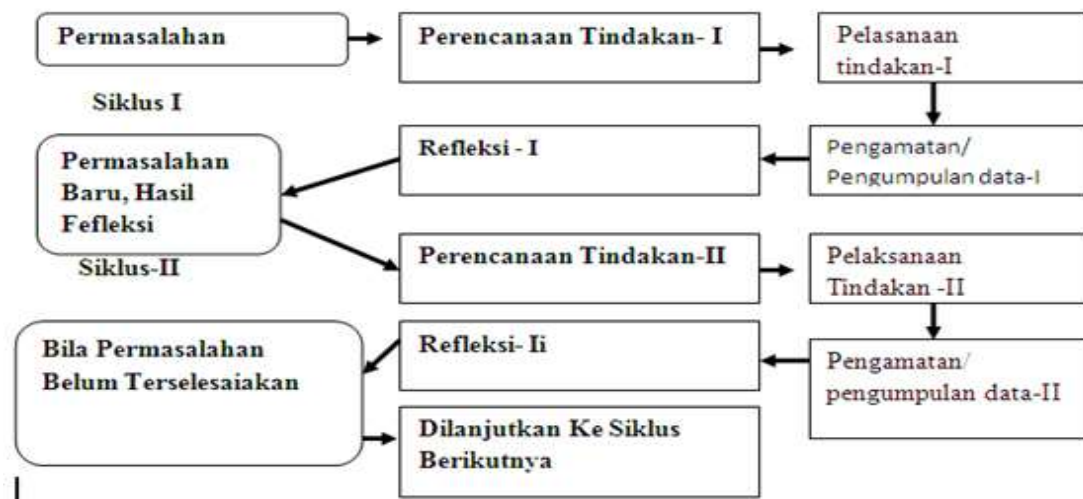
METHODS

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian Tindakan kelas (Classroom Action Research) yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto. Menurut Suharsimi Arikunto (2009), PTK merupakan suatu kegiatan yang sengaja dilaksanakan dalam sebuah kelas, berbentuk penelitian yang dilakukan secara kolaborasi dalam proses pembelajaran, guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik, memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran. Arti dari penelitian secara kolaborasi adalah penelitian tidak melakukan penelitian sendiri, namun bekerja sama dengan orang lain yang nantinya akan bertindak sebagai observer. Peneliti akan melaksanakan penelitian ini untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan di awal program penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2009: 2), PTK dibentuk dari tiga kata yakni Penelitian, Tindakan dan Kelas, maka ada tiga pengertian pula yang dapat di terangkan.

1. Penelitian, yaitu suatu kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan, yaitu suatu kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru. Menurut Suharsimi Arikunto (2009:20), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan (implementasi), pengamatan (observasi), dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut akan membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi.

Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan, selain itu juga tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang di gambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin di perlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus pertama dan siklus-siklus berikutnya adalah sebagai berikut. Penetapan fokus permasalahan, Perencanaan tindakan, Pelaksanaan tindakan, Pengumpulan data (pengamatan/observasi), Refleksi (analisis, dan interpretasi) DAN Perencanaan tindak lanjut. Untuk lebih jelasnya, rangkaian kegiatan dari setiap siklus dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Siklus Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Langkah-langkah Penelitian

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Memberikan penjelasan cara Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir Melakukan gerak dasar start, saat berlari dan memasuki finish dengan metode bermain.
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.
- Penjelasan gerak dasar start, saat berlari dan memasuki finish.

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

a. Permainan I (Menemukan sarang)

- a) Guru membuat lingkaran sejumlah 17 menggunakan kapur/ tali/ simpai diatas tanah yang besarnya cukup apabila ditempati anak yang nantinya akan memasuki sarang.
- b) Peraturan permainannya adalah: Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skpiping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang! Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknya memasuki garis finish Hanya satu siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.

- c) Permainan ini dilakukan selama 3 kali.

b. Permainan II (Berlomba Memindahkan Bola)

- a) 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.
- b) Kelas dibagi dibagi menjadi 4 regu yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan menghadap ke arah depan. Untuk yang pertama boleh ditempatkan di belakang 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 di dalam lingkaran kedua, siswa nomor 2 yang dibelakang nomor 1 segera lari, memindahkan bola satu demi satu kelilingaran/ keranjang sampah mulai urutan satu sampai lima. Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan.
- c) 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.

c. Teknik lari jarak pendek

a. Teknik saat start

- a) Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada pada sejajar dengan ujung kaki depan.
- b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari jari tangan diletakkan dibelakang garis start.
- c) Berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba aba.

b. Teknik saat lari/ sprint

- a) Kaki bertolak kuat kuat sampai terkejang lurus
- b) Lutut diangkat tinggi tinggi (setinggi panggul)
- c) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong kedepan dengan sudut lutut antara 25-30 derajat.
- d) Siku ditekuk kira kira 90 derajat
- e) Pelari harus menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin.

c. Teknik saat memasuki garis finish

- a) Pelari berlari terus tanpa mengubah kecepatan
- b) Pelari menyondongkan badan ke depan, kedua tangan di ayunkan ke bawah bagian belakang.
- c) Pelari yang menggunakan dada di putar dengan ayunan tangan kedepan, sehingga bahu sebelah maju kedepan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Bukit Durian Tidore Kepulauan, yang berjumlah 20 orang dengan rincian putri berjumlah 13 orang dan laki-laki berjumlah 7 orang.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Februari 2025, Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Bukit Durian Kecamatan Oba Utara, Kota Tidore Kepulauan.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian tindakan kelas yang berupa hasil pengamatan di kumpulkan melalui observasi. Sedangkan data yang berupa tanggapan siswa dikumpulkan dengan angket. Dan metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tentang data dan nama siswa.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi terstruktur dan angket.

Menurut Wardhani (2007;2.25), metode observasi terstruktur adalah jenis observasi yang menggunakan instrument instrument observasi yang sudah tersusun sebelumnya dan siap dipakai sehingga pengamat lebih mudah didalam menggunakannya. Data yang di ambil dengan metode observasi ini berupa pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Data dari metode ini nantinya akan turut menentukan bagaimana pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain, apakah sudah sesuai dengan yang telah direncanakan atau belum. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan dua jenis lembar pengamatan. Satu jenis adalah lembar pengamatan untuk guru, dan jenis yang kedua adalah lembar pengamatan untuk siswa. Berikut adalah contoh lembar observasi yang akan di gunakan: 1. Lembar Pengamatan untuk Siswa Kriteria Penilaian: 1) Skor 4, Sangat Baik (SB) 2) Skor 3, Baik (B) 3) Skor 2, Cukup Baik (CB) 4) Skor 1, Tidak Baik (TB).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes melalui model bermain terhadap peningkatan ketrampilan lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bukit Durian. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Bukit Durian, Kota Tidore Kepulauan. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek psikomotorik, afektif, kognitif, data hasil observasi siswa dan hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa tersebut disajikan dalam dua siklus sebagai berikut:

Siklus I

Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif

Pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I dilihat pada tabel 1 berikut : Tabel 1 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Presentase
Baik	9	45 %
Cukup baik	4	20%
Kurang baik	7	35%
Tidak baik	0	0 %
Jumlah	20	100 %

Dari tabel pemahaman konsep gerak dalam lari jarak pendek pada aspek kognitif pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik 9 siswa atau sebanyak

45%, siswa tergolong dalam kriteria cukup baik 4 siswa atau sebanyak 20%. Pemahaman siswa pada siklus I tergolong dalam kriteria kurang baik sebanyak 7 siswa atau 35%.

Unjuk Kerja Teknik Dasar lari jarak pendek aspek psikomotor

Hasil unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar lari jarak pendek Pada Siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Presentase
Baik	3	15%
Cukup baik	6	30%
Kurang baik	11	55%
Tidak baik	0	0 %

Dari tabel unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang baik 11 siswa atau sebanyak 55%. Hasil unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek pada siklus I yang masih cukup baik sebanyak 6 siswa atau sebanyak 30%. Siswa tergolong kriteria baik sebanyak 3 siswa atau 15%.

Hasil Perilaku Siswa (Afektif)

Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3 Hasil Perilaku Siswa (Afektif) pada Siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Presentase
Baik	20	100 %
Cukup baik	0	0%
Kurang baik	0	0%
Tidak baik	0	0 %
Jumlah	20	100 %

Dari tabel tanggapan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I diketahui bahwa secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa. Hal ini terlihat bahwa sebanyak 20 siswa atau 100% menyatakan bahwa pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain termasuk dalam kategori baik.

Hasil Observasi

Pada proses pembelajaran lari jarak pendek siklus I, observer melihat adanya peningkatan pemahaman dari para peserta didik. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran yang ditandai dari hasil observasi pembelajaran siklus I persentase siswa yang memperhatikan saat proses pembelajaran sejumlah 40% dan yang cukup memperhatikan sejumlah 40% sedangkan siswa yang kurang memperhatikan sebanyak 20%. Ketuntasan klasikal belum mencapai 100% dikarenakan masih ada beberapa siswa yang belum terbiasa untuk melakukan lari jarak pendek, sehingga mereka belum mampu melakukan lari jarak pendek secara benar. Pada proses pembelajaran yang telah dilakukan, observer menganggap bahwa masih perlu dilakukan siklus II sebagai siklus lanjutan agar seluruh aspek yang belum terpenuhi dalam siklus I dapat terpenuhi pada siklus II.

Siklus II**Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif**

Pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus II dilihat pada tabel 5 berikut :

Tabel 5 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Presentase
Baik	9	45%
Cukup baik	9	45%
Kurang baik	2	10%
Tidak baik	0	0%
Jumlah	20	100 %

Dari tabel pemahaman konsep gerak dalam lari jarak pendek pada aspek kognitif pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik 9 siswa atau sebanyak 45%, siswa tergolong dalam kriteria cukup baik 9 siswa atau sebanyak 45%. Pemahaman siswa pada siklus II tergolong dalam kriteria kurang baik sebanyak 2 siswa atau 10%.

Unjuk Kerja Teknik Dasar Lari Jarak Pendek (Psikomotor)

Hasil unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek pada siklus II dapat dilihat pada table 6 berikut:

Tabel 6 Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar lari jarak pendek

Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Presentase
Baik	20	100 %
Cukup baik	0	0%
Kurang baik	0	0%
Tidak baik	0	0 %
Jumlah	20	100 %

Dari tabel unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek pada siklus II diketahui bahwa secara keseluruhan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa, hal ini terlihat bahwa sebanyak 20 siswa atau sebanyak 100% menyatakan bahwa lari jarak pendek dengan model bermain tergolong dalam kriteria baik.

Hasil Perilaku Siswa (Afektif)

Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus II dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7 Hasil Perilaku Siswa (Afektif) pada Siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Presentase
Baik	20	100 %
Cukup baik	0	0%
Kurang baik	0	0%
Tidak baik	0	0 %
Jumlah	20	100 %

Dari tabel tanggapan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siklus II diketahui bahwa secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa. Hal ini

terlihat bahwa sebanyak 20 siswa atau 100% menyatakan bahwa pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain termasuk dalam kategori baik.

Hasil Observasi

Hasil observasi untuk siswa Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer pada siklus II menyatakan bahwasanya pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik sebesar 90%. Proses pembelajaran lari jarak pendek pada siklus II, observer melihat adanya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa yang lebih baik dibanding siklus I. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran yang ditandai dari peningkatan nilai rata-rata kelas. Pada siklus I rata-rata kelas sebesar 65%. Pada siklus II nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 90%. Semua siswa sudah mencapai nilai diatas KKM

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 jalanya proses pembelajaran lari jarak pendek. Selain itu, pada akhir proses pembelajaran pada siklus II peneliti juga membagikan angket kepada peserta didik guna mengukur beberapa senang siswa didalam mengikuti jalanya pembelajaran. Dan hasil dari angket yang diberikan oleh peneliti kepada peserta didik tersebut, terlihat bahwa mereka merasa senang dan aktif didalam mengikuti jalanya pembelajaran lari jarak pendek. Oleh karena itu, berdasarkan pertimbangan dan masukan dari para kolaborator maka tidak perlu diadakan pembelajaran lanjutan.

Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II

Hasil Analisis Pemahaman Kognitif

Data hasil pengamatan pemahaman siswa (kognitif) diperoleh hasil seperti pada tabel 9 berikut: Tabel 9 Analisis Pemahaman Siswa (Kognitif)

	Siklus I	Siklus II
Kognitif	62 %	66%

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap materi lari jarak pendek selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada siklus I persentase pemahaman siswa mencapai 62% dengan kategori cukup. Pada siklus II persentase pemahaman siswa mencapai 66% dengan kategori baik. Dengan demikian pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran mengalami peningkatan.

Hasil Pengamatan Keterampilan Unjuk Kerja Siswa

Keterampilan unjuk kerja psikomotor yang diamati selama siswa melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek yang dilaksanakan selama dua siklus. Data hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor diperoleh hasil seperti pada tabel 10 berikut:

Tabel 10 hasil pengamatan unjuk kerja siswa Siswa (psikomotor)

	Siklus I	Siklus II
Psikomotor	59%	82%

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada siklus I, persentase rata-rata keterampilan psikomotor

mencapai 59% .Pada siklus II, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 82%.

Hasil Pengamatan Perilaku Siswa (Afektif)

Hasil pengamatan afektif siswa selama proses pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I dan Siklus II diperoleh hasil seperti pada tabel 11 berikut:

Afektif	Siklus I	Siklus II
	88.2%	89.1%

Lembar pengamatan sikap ilmiah siswa (Afektif) mencakup, bertanggung jawab, disiplin waktu, memakai seragam, kehadiran, mentaati peraturan, menerima keputusan juri, Pada siklus I persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 88.2% dengan kategori baik. Pada siklus II, persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 89.1% dengan kategori baik.

Hasil pengamatan observasi keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek untuk siswa

Observasi	Siklus I	Siklus II
	80%	95%

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 siklus I persentase rata-rata pengamatan perilaku siswa sebesar 80% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II persentase rata-rata perilaku siswa sebesar 95% yang juga dinyatakan baik.

PEMBAHASAN

Siklus I

Tahap- tahap yang dilaksanakan pada siklus I ini sebagai berikut:

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 kolabolator mengenai pembelajaran yang akan dijalankan.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung selama 1 kali pertemuan dan dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Pertemuan pertama. Materi pokoknya mengenai pembelajaran lari jarak pendek. Adapun jalanya pembelajaran adalah sebagai berikut: siswa diberi pembelajaran yang orientasinya ke arah pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain. Permainan yang pertama adalah "Menemukan sarang". Dalam permainan ini guru membuat simpai atau tali yang dibentuk lingkaran bisa dibuat dari kapur selanjutnya alat tadi disebar secara acak disekitar ruang atau daerah permainan, jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa, kurang 1, kurang 2,

atau kurang 3. Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skipping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang. Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknyamemasuki garis finish. Hanya satu siswa yang boleh berada didalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut sertakembali dalam permainan. Permainan ini dilakukan selama 2 kali. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk melatih kecepatan reaksi dalam memasuki garis finish.

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 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 palingdepan 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 keliling/ 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 peneliti mengajarkan pengenalan mengenai tehnik lari jarak pendek yang benar kepada siswa. Kemudian dilakukan tes evaluasi lari jarak pendek secara individu kepada seluruh siswa, disini guru dan kolabolator mengamati sekaligus mengevaluasi jalanya pembelajaran. Hasil pemahaman siswa (aspek kognitif) pada siklus I masih banyaknya siswa yang termasuk dalam kategori kurang pada pertemuan 1 yaitu sebanyak 7 orang atau 35%, sedangkan pada hasil unjuk kerja tehnik dasar lari jarak pendek masih banyak ditemukan siswa yang kurang baik yaitu sebanyak 55% siswa maka perlu dilakukan refleksi untuk mengatasi kekurangan proses pembelajaran pada siklus I sehingga pada siklus selanjutnya diharapkan akan lebih meningkat dengan ketuntasan klasikal sebesar 80%.

c. Observasi

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.

Siklus II

a. Perencanaan (*planning*)

Perencanaan pelaksanaan tindakan yang akan dilakukan pada siklus II 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 satu kali pertemuan, dan dapat dijelaskan sebagai berikut

1) Dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (70 menit). Pembelajaran diawali dengan pembukaan dan pemanasan terlebih dahulu kemudian masuk dalam kegiatan inti. Dalam kegiatan ini guru mengawalnya dengan pemberian permainan “Menemukan sarang”. Dalam permainan ini guru membuat simpai atau tali yang dibentuk lingkaran bisa dibuat dari kapur selanjutnya alat tadi disebar secara acak disekitar ruang atau daerah permainan, jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa, kurang 1, kurang 2, atau kurang 3. Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skipping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang! Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknya memasuki garis finish hanya satu siswa yang boleh berada didalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan. Permainan ini dilakukan selama 2 kali. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk melatih kecepatan reaksi dalam memasuki garis finish.

Permainan kedua adalah “Berlomba Memindahkan Bola dengan cara estafet”. 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 ke keranjang sampah kedua, begitu pula pelari kedua setelah ia memasukkan bola ke keranjang 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. Setelah cukup melakukan permainan, maka guru sekali lagi mengajarkan tehnik lari jarak pendek yang benar kepada siswa. Guru

berikut kolaborator kemudian melakukan tes evaluasi lari jarak pendek secara individu kepada seluruh siswa.

c. Observasi

Apabila hal yang diamati oleh observer dalam siklus I ini terbagi dalam dua jenis, maka dalam siklus II ini hal yang diamati bertambah menjadi tiga aspek. Aspek yang pertama mengenai pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh guru, aspek yang kedua adalah pengamatan mengenai keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa kemudian ditambah yang terakhir adalah hasil angket yang diberikan kepada siswa pada akhir pembelajaran.

- a) Hasil observasi ketertatalaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa Pada proses pembelajaran lari jarak pendek siklus II, observer melihat adanya peningkatan pemahaman dari para peserta didik. hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran yang ditandai dari hasil observasi pembelajaran siklus II persentase siswa yang memperhatikan saat proses pembelajaran sejumlah 45% dan yang cukup memperhatikan sejumlah 45% sedangkan siswa yang kurang memperhatikan sebanyak 10%.
- b) Hasil angket keterlaksanaan pembelajaran siswa Berdasarkan angket yang di pilih bahwasanya pembelajaran lari jarak pendek terasa sangat menyenangkan, Hal ini memberikan kesimpulan bahwa pembelajaran yang diberikan dapat berlangsung menarik dan menyenangkan.

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 jalanya proses pembelajaran lari jarak pendek. Selain itu, pada akhir proses pembelajaran pada siklus II peneliti juga membagikan angket kepada peserta didik guna mengukur beberapa senang siswa didalam mengikuti jalanya pembelajaran. Dan hasil dari angket yang diberikan oleh peneliti kepada peserta didik tersebut, terlihat bahwa mereka merasa senang dan aktif didalam mengikuti jalanya pembelajaran lari jarak pendek. Oleh karena itu, berdasarkan pertimbangan dan masukan dari para kolaborator maka tidak perlu diadakan pembelajaran lanjutan.

CONCLUSION

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran menggunakan model bermain terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri 2 Bukit durian Tidore Kepulauan 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.

Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil penilaian pemahaman siswa (Kognitif) selama siklus I dan Siklus II. Pada siklus I persentase rata-rata mencapai 62% (Cukup baik). Pada siklus II persentase rata-rata mencapai 66% (Baik). Hasil pengamatan psikomotor selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I diperoleh persentase rataratanya mencapai 59%. Pada siklus II diperoleh persentase rata-rata sebesar 82%. Hasil pengamatan afektif selama siklus I dan siklus II juga

mengalami peningkatan. Pada siklus I nilai rata-rata mencapai 88% (Baik). Pada siklus II nilai rata-rata mencapai 89% (Baik).

CONFLICT OF INTEREST

Terkait penelitian, kepenulisan, dan publikasi makalah ini, penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan.

ACKNOWLEDGEMENT

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih kami kepada seluruh pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam penelitian ini.

REFERENCES

- Abdul majid.(2006) *perencanaan pembelajaran*. Bandung. PT. Remaja Rosda karya
- Andang Ismail. (2009). Pengertian Bermain. <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> (diakses tanggal 6 Februari 2025). Bimo walgito.(1997). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta : Andi offset
- Badrut Tamam. (2009). Blowing Balloon Tingkatkan Konsentrasi Anak Autis[online] tersedia <http://klubguru.com/view.php>. Diakses pada Februari 2025
- Cholid Nabuko, Abu achmadi.(2010).*Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Crow, D Lester.& Crow, Alice.(1989). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. Nur cahaya
- Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI kelas V, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Dakir.(1993). *Dasar-Dasar Psikologi*. Bandung : Aksara Baru
- David O. sears, dkk. (1992). *Psikologi Sosial* (Michael Adiyanto Dan Savitri Sukrisni. Terjemahan). Jakarta : Erlangga
- Dewa Ketut Sukardi. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Aksara Baru
- Dudi pamungkas.(2009). *Hakikat Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani. Hal 1.
- Edi purnomo (2007). Teknik Dasar Lari Jarak Pendek[Online]. Tersedia. <http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/10/teknik-dasar-lari-jarak-pendek.html>. [20februari 2025].
- Hafiz.(2010). *Metode Bermain Peranan*. <http://alhafizh84.wordpress.com/2010/01/16/metode-sosiodrama-dan-bermain-peranan-role-playing-methode/>. diakses 28 juli 2025.
- Kartini Kartono. (1991). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Mandar Maju
- Oemar Hamalik.(2008).*Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Slameto.(1991). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono.(2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono & Supardi.(2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Angkasa
- Sukintaka.(1983). *Permainan Dan Metodik untuk SGO*. Jakarta :
- Surya Muhamad. 1992. Psikologi Pendidikan. Bandung IKIP. Bandung.
- Waryani Srihati. 1994. Pendidikan Permainan Kecil. Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka Depdikbud