ISSN 2745-3790 (cetak) dan ISSN 2745-3820 (online)

PENINGKATAN CARA MEMEGANG TONGKAT PADA LARI ESTAFET DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS VI SD NEGERI LEMBENGAN 02 TAHUN PELAJARAN 2017/2018

ENDAH SUMARYANTIN S. Pd.
SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember

ABSTRAK

Dari hasil pengamatan dilapangan kebanyakan siswa kurang memahami cara memegang tongkat yang benar pada lari estafet sehingga berakibat pada hasil penilaian dibawah KKM. Dengan didasari hasil pengamatan tersebut, maka perlu adanya pendekatan atau metode pembelajaran yang bisa menggugah minat siswa dan salah satu metodenya adalah melalui metode Bermain. Permasalahan dalam penelitian ini adalah "Apakah dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan cara memegang tongkat pada lari estafet pada siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02 Tahun Pelajaran 2017/2018?". Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan cara memegang tongkat pada lari estafet pada siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02 Tahun Pelajaran 2017/2018 melalui metode bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri atas 3 siklus yang tiap siklusnya terdiri atas 4 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan metode tes yang meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Hasil pengamatan yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran (afektif) untuk siklus I sebesar 62,2%, siklus II 74,0%, dan siklus III 89%, ini berarti ada peningkatan sebesar 25,8%. Untuk praktik (psikomotor) siklus I memperoleh hasil sebesar 71,2%, siklus II sebesar 83,0% dan siklus III sebesar91%, berarti ada peningkatan 20,8%. Sedangkan untuk hasil belajar secara klasikal untuk data awalnya hanya 7siswa yang tuntas atau sebesar 24,5%. Untuk siklus I 13 siswa yang tuntas atau 59,0%, siklus II ada 19 siswa yang tuntas atau 69% dan siklus III 26 siswa atau 100% siswa yang tuntas. Ini berarti ada peningkatan dari data awal ke siklus III sebesar 74,5%.

Kata Kunci : Lari Estafet, Metode Bermain.

PENDAHULUAN

Fakta di lapangan menyebutkan bahwa, masih banyak siswa yang salah dalam gerakan memberi dan menerima tongkat pada cabang olahraga lari estafet. Sebagian siswa masih belum memahami cara memberi dan menerima tongkat estafet dengan benar, sehingga akan menimbulkan rasa bosan pada cabang olahraga lari estafet tersebut, sehingga mereka enggan untuk berlatih gerakan memberi dan menerima tongkat estafet secara benar, sehingga hasil belajar siswa kurang maksimal.

Hasil belajar siswa siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02 masih rendah, terbukti hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 26 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan, hanya 5 siswa (25%) yang telah dapat melakukan gerak dasar memberi dan menerima tongkat estafet dengan baik dan benar dan sisanya 21 siswa (75%) masih belum menguasai gerakan tersebut dengan baik dan benar. Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa. Hal tersebut menunjukkan adanya suatu permasalahan yang harus dicari jalan keluarnya. Oleh karena itu, perlu dilakukan semacam tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan keteram-pilan dasar memberi dan menerima tongkat estafet pada siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02.

Metode bermain merupakan alternatif yang tepat karena metode tersebut terbukti dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran dan meningkatkan aktivitas siswa dalam kelompok (Astuti, 2007: 64). Selain itu, metode bermain juga dapat membantu pemahaman konsep, serta suasana bermain dalam pemahaman konsep materi pelajaran akan lebih menarik dan menyenangkan. Dengan demikian, aktivitas belajar penjaskes dalam proses pemahaman konsep akan lebih bermakna. metode ini bukanlah suatu metode yang 'asing' di telinga sebagian kalangan, hanya saja

pengembangan dari merode tersebut yang masih kurang familiar dalam rangka untuk mengembangkan *meaningful learning*.

Oleh karena itulah, upaya peneliti dalam meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan materi lompat jauh melalui latihan akselerasi mendesak untuk di laksanakan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Peningkatan Cara Memegang Tongkat Pada Lari Estafet Dengan Metode Bermain Siswa Kelas VI SD Negeri Lembengan 02 Tahun Pelajaran 2017/2018".

Rumusan Masalah

1. Apakah dengan Metode Bermain dapat meningkatkan cara memegang tongkat pada lari estafet pada kelas VI Semester II di SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember Tahun pelajaran 2017/2018?
2. Bagaimana langkah-langkah Metode Bermain dalam meningkatkan cara memegang tongkat pada lari estafet pada kelas VI Semester II di SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember Tahun pelajaran 2017/2018?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana Metode Bermain dapat meningkatkan cara memegang tongkat pada lari estafet pada kelas VI Semester II di SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember Tahun pelajaran 2017/2018.
2. Untuk mengetahui langkah-langkah dalam Metode Bermain dapat meningkatkan cara memegang tongkat pada lari estafet pada kelas VI Semester II di SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember Tahun pelajaran 2017/2018.

Manfaat Penelitian

Manfaat bagi guru : a) Untuk meningkatkan kreatifitas guru di sekolah dalam membuat dan mengembangkan metode bermain, dalam rangka perancangan pembelajaran PAIKEM. b) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih aternatif pembelajaran yang akan dilakukan. c) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam pengembangan metode bermain. Manfaat bagi siswa: a) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan minat dan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjaskes, serta meningkatkan minat belajar dalam cara memegang tongkat lari estafet dengan baik dan benar. b) Dapat meningkatkan minat, semangat dan menyenangkan dalam lari estafet melalui model bermain. c) Meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar.

Manfaat bagi sekolah : a) Sebagai acuan kepala sekolah dalam membina guru dalam pembelajaran lari estafet. b) Sebagai acuan bagi guru dalam mengajar olahraga. c) Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Ega Trisna Rahayu, 2010:17). Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang.

Pengertian Lari Estafet

Lari estafet disebut juga lari sambung atau lari berantai adalah merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan oleh 4 orang pelari tiap regunya, dimana pada pelari pertama membawa tongkat yang harus diberikan pada pelari ke 2, 3 dan 4 dengan menempuh jarak yang telah ditentukan yang dilakukan secara beranting dengan bekerjasama.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang menggunakan data pengamatan

secara langsung terhadap proses pembelajaran. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan dalam siklus-siklus, mulai dari siklus 1, siklus 2 dan siklus 3.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember dengan jumlah siswa 26 anak dengan rincian laki-laki 19 siswa dan perempuan 7 siswa. Subjek penelitian ini adalah pembelajaran Atletik pada pembelajaran lari estafet yang bertujuan untuk meningkatkan cara memegang tongkat pada lari estafet siswa kelas VI semester dua SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember.

Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan beberapa tahapan siklus. Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2018, siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2018 dan siklus ketiga dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2018. Kegiatan penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran penjasorkes kelas VI semester dua di SD Negeri Lembengan 02 Kabupaten Jember tahun pelajaran 2017/2018.

Lokasi Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Lembengan 02 yang berlokasi di jalan Kamboja No. 34 Dusun Oloh Desa Lembengan Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember.

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi. Dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiataan belajar mengajar saat permainan Lari estafet dalam pembelajaran.
2. Dokumentasi. Dokumentasi diperlukan untuk mengumpulkan data dengan cara membuat lembar penilaian siswa, foto mengenai Lari estafet yang dilakukan siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02.
3. Tes. Dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil Lari estafet yang dilakukan siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02.

Prosedur Penelitian

Adapun setiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi.

1. Siklus Pertama

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari : 1) Peneliti melakukan analisis silabus untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes. 2) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajarn (RPP) dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lari sambung (estafet) melalui metode bermain. 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian lari sambung melalui model permainan. 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran. 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran dilapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain :

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit) : a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan. b. Mengecek kehadiran siswa. c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap. d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti. e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan / dipelajari
2. Kegiatan Inti (50 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, peneliti membagi siswa menjadi beberapa kelompok : 1) Melakukan cara lari sambung dengan sentuhan. (terlampir). 2) Melakukan cara lari estafet dimulai dari start jongkok. 3) Melakukan teknik (cara) memberi dan menerima alat atau stick sambil lari (estafet). 4) Melakukan lari estafet dimulai dari start sampai dengan finish.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru: 1) Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas,

diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis; 2) Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut; 3) Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif; 4) Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar; 5) Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok; 6) Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok; 7) memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan : 1) Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya. 2) Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan). 3) Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu. 4) Tindak Lanjut (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya). Berbaris berdo'a dan bubar.

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap : kemampuan siswa dalam pembelajaran lari estafet, kemampuan melakukan rangkaian lari estafet, minat lari estafet dengan metode bermain.

d. Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian, refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Jika siklus I belum terjadi peningkatan maka dilanjutkan siklus ke II atau siklus berikutnya.

Instrumen Pengumpulan Data

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP adalah perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun tiap putaran. Dalam RPP memuat kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran, skenario pembelajaran, tempat landasan lompat jauh, penilaian, dan belajar mengajar. Dalam pengembangan RPP guru diberikan kebebasan untuk mengubah, memodifikasi, dan meyesuaikan dengan kondisi sekolah atau daerah, serta karakteristik peserta didik (E.Mulyasa, 2009 : 205).

2. Lembar Observasi

Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan, lembar observasi diisi oleh observer yang telah ditunjuk oleh peneliti. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan cara memegang tongkat pada lari estafet melalui metode bermain siswa khususnya siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02.

Analisis Data

Dalam PTK ini juga dilakukan teknis analisis data dengan: membandingkan kesesuaian rencana pembelajaran yang telah didiskusikan antara peneliti dengan kolaborator dengan pelaksanaan di lapangan dengan cara dicatat dalam lembar observasi guru. Dampak dan penerapan latihan Akselerasi terhadap kondisi siswa selama proses belajar mengajar berlangsung, selanjutnya dicatat dalam lembar observasi siswa dan menganalisis hasil pengamatan tentang kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Analisis data ini dilakukan dengan teliti dan cermat agar dapat ditarik kesimpulan dengan benar. Data kualitatif hasil pengamatan akan dianalisis dengan analisis deskripsi kritis dengan cara menampilkan data, menghubungkan dan menganalisis secara sebab akibat (Suwandi, 2008: 70).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pra Penelitian

Hasil Penelitian

1. Siklus I

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I adalah sebagai berikut :

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan, sebagai berikut :

1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang

diterapkan dalam PTK, yaitu cara memegang tongkat pada lari estafet untuk meningkatkan hasil belajar di kelas VI.

2) Menyiapkan alat yang digunakan
3) Menyusun instrumen tes lari estafet dan lembar observasi atau pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian yang tercantum pada RPP
4) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02 untuk diajak ke lapangan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Tahap pelaksanan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan dalam RPP. Materi pada pelaksanaan tindakan siklus I, sebagai berikut :

1) Kegiatan Awal : a) Siswa dibariskan dengan formasi dua saf, siswa yang besar perpasangan dengan yang besar, yang kecil dengan yang kecil. b) Peneliti memimpin berdoa, setelah itu dilakukan presensi dengan menanyakan pada ketua kelas siswa yang tidak masuk, dari jumah siswa sebanyak 26 ternyata semua mengikuti pembelajaran. c) Peneliti menjelaskan materi lari estafet berawal dari cara memegang tongkat. d) Siswa melakukan pemanasan yang dilakukan oleh peneliti berupa gerakan-gerakan statis dan diakhiri gerakan dinamis.

2) Kegiatan Inti : a) Peneliti mengenalkan pada siswa tongkat panjang ± 20 cm yang dipakai dalam lari estafet. b) Siswa disuruh berbaris melingkar dengan pasangannya masing-masing. Jarak dari pasangan yang satu dengan yang lain selebar satu jangkauan tangan atau anak yang disuruh untuk merentangkan tangan. c) Siswa disuruh berbaris melingkar dengan pasangannya masing-masing. Jarak dari pasangan yang satu dengan yang lain selebar satu jangkauan tangan atau anak yang disuruh untuk merentangkan tangan. d) Siswa pasangan pertama untuk memegang tongkat disuruh lari dengan menunggu ada aba-aba bersedia, siap, ya! Kemudian siswa lari berdua dengan cepat sambil membawa tongkat mengelilingi lingkaran yang dibentuk teman-teman yang berpasangan tadi, setelah pelari pasangan pertama selesai tongkat diberikan pasangan pelari ke dua dan seterusnya. e) peneliti menjelaskan bentuk-bentuk latihan dasar. Teknik memberi dan menerima tongkat harus dilatih dengan baik. Saling pengertian diantara pemberi dan penerima tongkat sangat diperlukan.

3)Penutup : a) Siswa melakukan pendinginan. b) Siswa berbaris kembali dan menyanyikan yel-yel untuk memompa semangat siswa. c) Siswa berdoa.

c. Observasi

Hasil observasinya adalah :

1) Proses Tindakan. Pertemuan pertama pembelajaran lari estafet melalui metode bermain berjalan cukup baik. Peneliti sudah menyampaikan materi dan memberi contoh. Namun masih banyak siswa yang gerakannya masih salah

2) Pengaruh Tindakan. Pembelajaran lari estafet melalui metode bermain ternyata dapat mempermudah dan mengurangi rasa takut siswa terhadap cara memegang tongkat. Perbaikan-perbaikan gerakan mulai bisa diamati menjadi lebih baik meskipun belum semuanya mengalami peningkatan.

3) Kendala dalam implementasi tindakan. Ada beberapa faktor yang dihadapi ketika pelaksanaan tindakan. Pada pertemuan pertama, siswa masih sulit diatur di awal kegiatan. Konsentrasi siswa terkadang tidak fokus, masih terdapat siswa yang tidak memperhatikan perintah.

4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan. Kendala yang dihadapi dapat diidentifikasi penyebabnya, tidak sepenuhnya perhatian siswa tertuju pada pembelajaran dan kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.

Perolehan prestasi belajar siswa kelas VI SDN Lembengan 02 dengan Metode Bermain pada siklus I diperoleh hasil sebagai berikut : 1 siswa mendapat nilai 55; 6 siswa mendapat nilai 60; 8 siswa mendapat nilai 65; 6 siswa mendapat nilai 70; 3 siswa mendapat nilai 75; dan 2 siswa mendapat nilai 80. Nilai rata-rata 69.

Nilai hasil tes siklus I sebagaimana disebutkan di atas memberikan gambaran sebagai berikut : 1) Siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar sebanyak 6 siswa sebesar 35 %. 2) Sedangkan 20 siswa atau 69 % belum tuntas belajar materi lari estafet cara memegang tongkat yang benar. 3) Untuk jumlah sebelum dilaksanakan penelitian ini adalah 1.490 dengan

rata-rata 64. Sedangkan setelah dilakukan penelitian dengan metode *Bermain* jumlahnya meningkat menjadi 1.838 dengan rata-rata mengalami kenaikan 5 angka dengan nilai 69.

d. Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari belum tuntasnya secara klasikal, maka perlu diadakan bimbingan khusus pada siswa yang belum mencapai ketuntasan. Disamping itu bimbingan dan pembinaan praktek cara memegang tongkat lebih diintensifkan guna perbaikan kelompok dan keterampilan lari estafet.

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan pertama tersebut, peneliti melakukan analisis kekurangan dari siklus 1 sebagai berikut : 1) Belum mencapai ketuntasan seperti yang telah ditentukan dalam norma penilaian dan indikator ketercapaian. 2) Aktifitas kelompok masih terfokus pada siswa tertentu. 3) Keterampilan cara memegang tongkat pada lari estafet melalui metode bermain belum dimiliki oleh setiap siswa dikarenakan masih beradaptasi dengan materi.

2. Siklus II

Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Adapun tahap yang dilakukan pada siklus II ini yaitu :

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan, sebagai berikut : 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu metode *Bermain* lari estafet untuk meningkatkan prestasi lari estafet di kelas VI. 2) Menyiapkan alat yang digunakan 3) Menyusun instrumen tes lari estafet dan lembar observasi atau pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian yang tercantum pada RPP. 4) Peneliti dan kolaborator menyiapkan Siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02 ke lapangan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Materi pada pelaksanaan tindakan siklus II, sebagai berikut :

1) Kegiatan Awal : a) Siswa dibariskan dengan formasi dua saf, siswa yang besar perpasangan dengan yang besar, yang kecil dengan yang kecil. b) Peneliti memimpin berdoa, setelah itu dilakukan presensi dengan menanyakan pada ketua kelas siswa yang tidak masuk, dari jumah siswa sebanyak 26 ternyata semua mengikuti pembelajaran. c) Peneliti menjelaskan materi lari estafet berawal dari cara memegang tongkat. d) Siswa melakukan pemanasan yang dilakukan oleh peneliti berupa gerakan-gerakan statis dan diakhiri gerakan dinamis.

2) Kegiatan Inti : a) Peneliti mengenalkan pada siswa tongkat panjang ± 20 cm yang dipakai dalam lari estafet. b) Siswa disuruh berbaris melingkar dengan pasangannya masing-masing. Jarak dari pasangan yang satu dengan yang lain selebar satu jangkauan tangan atau anak yang disuruh untuk merentangkan tangan. c) Siswa disuruh berbaris melingkar dengan pasangannya masing-masing. Jarak dari pasangan yang satu dengan yang lain selebar satu jangkauan tangan atau anak yang disuruh untuk merentangkan tangan. d) Siswa pasangan pertama untuk memegang tongkat disuruh lari dengan menunggu ada aba-aba bersedia, siap, ya! Kemudian siswa lari berdua dengan cepat sambil membawa tongkat mengelilingi lingkaran yang dibentuk teman-teman yang berpasangan tadi, setelah pelari pasangan pertama selesai tongkat diberikan pasangan pelari ke dua dan seterusnya. e) peneliti menjelaskan bentuk-bentuk latihan dasar. Teknik memberi dan menerima tongkat harus dilatih dengan baik. Saling pengertian diantara pemberi dan penerima tongkat sangat diperlukan.

3) Penutup : a) Siswa melakukan pendinginan. b) Siswa berbaris kembali dan menyanyikan yel-yel untuk memompa semangat siswa. c) Siswa berdoa

c. Observasi

Secara umum suasana kelas cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari pemanasan sampai gerakan saat lari membawa tongkat. Siswa melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru. Hasil observasi tersebut adalah :

1) Proses Tindakan. Pertemuan pada siklus II tindakan telah berjalan dengan lancar. Guru sudah menyampaikan materi dengan baik. Peserta didik juga dapat dikondisikan dengan baik. Pembelajaran berlangsung menarik dan semangat dalam usaha melakukan kegiatan metode *Bermain*. Semua siswa megikuti

pembelajaran dari awal hingga akhir tindakan. Meski masih ada beberapa siswa yang kadang kurang serius.

2) Pengaruh Tindakan. Pembelajaran lari estafet melalui metode *bermain* ternyata dapat mempermudah dan mengurangi rasa takut siswa terhadap cara memegang tongkat. Perbaikan-perbaikan gerakan mulai bisa diamati menjadi lebih baik meskipun belum semuanya mengalami peningkatan.

3) Kendala dalam implementasi tindakan. Ada beberapa faktor yang dihadapi ketika pelaksanaan tindakan. Pada pertemuan kedua ini, Konsentrasi siswa terkadang tidak fokus, masih terdapat siswa yang tidak memperhatikan perintah. 4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan

Kendala yang dihadapi siswa yaitu siswa masih belum bersungguh-sungguh dalam lari estafet terutama siswa putri yang tampak ragu-ragu dalam melakukan cara memegang tongkat.

Perolehan hasil belajar siswa kelas VI SDN Lembengan 02 melalui Metode Bermain pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut : 1 siswa mendapat nilai 60; 7 siswa mendapat nilai 65; 7 siswa mendapat nilai 70; 9 siswa mendapat nilai 75; dan 2 siswa mendapat nilai 80. Nilai rata-rata 79.

Nilai hasil tes siklus II sebagaimana disebutkan di atas memberikan gambaran sebagai berikut : 1) Siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar sebanyak 18 siswa sebesar 69%. 2) Sedangkan 8 siswa atau 31 % belum tuntas belajar materi lari estafet. 3) Untuk jumlah pada Siklus I pada penelitian ini adalah 1.838 dengan rata-rata 69. Sedangkan pada siklus II pada penelitian ini jumlahnya meningkat menjadi 2.080 dengan rata-rata mengalami kenaikan 10 angka dengan nilai 79.

d. Refleksi

Berdasarkan data diatas, siswa kelas VI SDN Lembengan 02 menunjukkan peningkatan cukup signifikan hasil belajar Lari estafet walaupun masih ada 8 siswa atau 31% siswa yang belum tuntas. Berdasarkan hasil observasi pada tindakan kedua tersebut, peneliti melakukan analisis kekurangan dari siklus II ini sebagai berikut : 1) Belum mencapai ketuntasan seperti yang telah ditentukan dalam norma penilaian dan indikator ketercapaian. 2) Aktifitas kelompok masih terfokus pada siswa tertentu. 3) Keterampilan cara memegang tongkat pada lari estafet belum dimiliki oleh setiap siswa khususnya siswa perempuan karena masih ragu-ragu dalam cara memegang tongkat lari estafet.

3. Siklus III

Pelaksanaan siklus III mengacu pada pelaksanaan siklus II, karena merupakan perbaikan dari siklus II. Adapun tahap yang dilakukan pada siklus III ini yaitu :

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan, sebagai berikut : 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu cara memegang tongkat pada lari estafet untuk meningkatkan prestasi belajar lari estafet di kelas VI. 2) Menyiapkan alat yang digunakan. 3) Menyusun instrumen tes lari estafet dan lembar observasi atau pengamatan pembelajaran melalui rubrik penilaian yang tercantum pada RPP. 4) Peneliti dan kolaborator menyiapkan kelas VI SD Negeri Lembengan 02.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan ini dilaksanakan di kelas IV dengan jumlah siswa 26 di SD Negeri Lembengan 02 pada tanggal 10 Maret 2018. Pertemuan dilaksanakan selama 3x35 menit. Tahap pelaksanan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan dalam RPP. Materi pada pelaksanaan tindakan siklus III, sebagai berikut : 1) Kegiatan Awal : a) Siswa dibariskan dengan formasi dua saf, siswa yang besar perpasangan dengan yang besar, yang kecil dengan yang kecil. b) Peneliti memimpin berdoa, setelah itu dilakukan presensi dengan menanyakan pada ketua kelas siswa yang tidak masuk, dari jumah siswa sebanyak 26 ternyata semua mengikuti pembelajaran. c) Peneliti menjelaskan materi lari estafet berawal dari cara memegang tongkat. d) Siswa melakukan pemanasan yang dilakukan oleh peneliti berupa gerakan-gerakan statis dan diakhiri gerakan dinamis.

2) Kegiatan Inti : a) Peneliti mengenalkan pada siswa tongkat panjang ± 20 cm yang dipakai dalam lari estafet. b) Siswa disuruh berbaris melingkar dengan pasangannya masing-masing. Jarak dari pasangan yang satu dengan yang lain

selebar satu jangkauan tangan atau anak yang disuruh untuk merentangkan tangan. c) Siswa disuruh berbaris melingkar dengan pasangannya masing-masing. Jarak dari pasangan yang satu dengan yang lain selebar satu jangkauan tangan atau anak yang disuruh untuk merentangkan tangan. d) Siswa pasangan pertama untuk memegang tongkat disuruh lari dengan menunggu ada aba-aba bersedia, siap, ya! Kemudian siswa lari berdua dengan cepat sambil membawa tongkat mengelilingi lingkaran yang dibentuk teman-teman yang berpasangan tadi, setelah pelari pasangan pertama selesai tongkat diberikan pasangan pelari ke dua dan seterusnya. e) peneliti menjelaskan bentuk-bentuk latihan dasar. Teknik memberi dan menerima tongkat harus dilatih dengan baik. Saling pengertian diantara pemberi dan penerima tongkat sangat diperlukan.

3)Penutup : a) Siswa melakukan pendinginan. b) Siswa berbaris kembali dan menyanyikan yel-yel untuk memompa semangat siswa. c) Siswa berdoa.

c. Observasi

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran siklus III ini berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sambung cukup antusias, memahami cara memberi dan menerima tongkat, saling pengertian diantara pemberi dan penerima dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Secara umum suasana kelas cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari pemanasan sampai gerakan saat lari membawa tongkat. Siswa melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru.Hasil observasi tersebut adalah :

1) Proses Tindakan. Pertemuan pada siklus III tindakan telah berjalan dengan lancar. Guru sudah menyampaikan materi dengan baik. Peserta didik juga dapat dikondisikan dengan baik. Pembelajaran berlangsung menarik dan siswa terlibat aktif karena metode bermain sangat mempengaruhi siswa dalam belajar. Semua siswa megikuti pembelajaran dari awal hingga akhir tindakan dengan serius dan antusias terutama siswa putri yang sudah benar-benar serius dalam melakukan cara memegang tongkat pada lari estafet dengan baik dan benar.
2) Pengaruh Tindakan. Pembelajaran lari estafet melalui metode bermain ternyata dapat mempermudah dan mengurangi rasa takut siswa terhadap cara memegang tongkat dengan benar. Perbaikan-perbaikan gerakan mulai bisa diamati menjadi lebih baik dengan mengalami peningkatan yang cukup signifikan.
3) Kendala dalam implementasi tindakan. Ada beberapa faktor yang dihadapi ketika pelaksanaan tindakan. Pada pertemuan ketiga ini, Konsentrasi siswa terkadang tidak fokus, namun teratasi dengan baik.
4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan. Kendala yang dihadapi adalah konsentrasi siswa, dimana dalam lari estafet sangat menguras tenaga, sehingga banyak dari siswa yang merasa haus.

Perolehan hasil belajar siswa kelas VI SDN Lembengan 02 dengan *Metode Bermain* pada siklus III diperoleh hasil sebagai berikut : 1 siswa mendapat nilai 70; 8 siswa mendapat nilai 75; 1 siswa mendapat nilai 77; 5 siswa mendapat nilai 80; 7 siswa mendapat nilai 85; 3 siswa mendapat nilai 90; dan 1 siswa mendapat nilai 95. Nilai rata-rata 94.

Nilai hasil tes siklus III sebagaimana tertata dalam tabel 4.4 memberikan gambaran sebagai berikut : 1) Siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar dengan nilai lebih dari 75 sebanyak 100 siswa sebesar 100 %. 2) Sedangkan 0 siswa atau 0 % yang belum tuntas belajar. 3) Untuk jumlah pada Siklus II pada penelitian ini adalah 2.080 dengan rata-rata 79. Sedangkan pada siklus III pada penelitian ini jumlahnya meningkat menjadi 2.470 dengan rata-rata mengalami kenaikan 15 angka dengan nilai 94.

d. Refleksi

Pada tabel 4.4 siswa kelas VI SDN Lembengan 02 menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan hasil belajar lari estafet melalui *Metode Bermain* dengan ketuntasan 100%. Berdasarkan hasil observasi pada tindakan ketiga tersebut, peneliti melakukan analisis kekurangan dari siklus III ini sebagai berikut : 1) Aktifitas kelompok masih terfokus pada siswa tertentu. 2) Keterampilan cara memegang tongkat pada lari estafet masih dimiliki oleh beberapa siswa yang ahli saja, namun secara gerakan sudah cukup baik

walaupun perlu untuk diberikan bimbingan dan arahan di kemudian hari.

Pembahasan

Hasil penelitian dari siklus I, siklus II dan siklus III, menunjukkan bahwa hasil observasi aktivitas guru dalam PBM, hasil kuisioner siswa penerapan Metode Bermain pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas VI SD Negeri Lembengan 02 semester genap, serta hasil belajar pada materi Lari estafet selalu mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III.

Dari data yang di uraikan diatas menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas VI di SD Negeri Lembengan 02 semester genap tahun pelajaran 2017/2018 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan materi Lari estafet dengan menerapkan *Metode Bermain* selalu mengalami peningkatan dari setiap siklus yang dilaksanakan. Mayoritas siswa telah menguasai materi pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan materi Lari estafet. Hal ini dapat dilihat dari data tabel 4.5 diatas hasil belajar siswa meningkat dari rata – rata 64 sebelum menerapkan *Metode Bermain* menjadi 69 pada siklus ke I dan meningkat lagi menjadi 79 pada siklus II dan menjadi 94 pada siklus III dengan kategori **Amat Baik (A).**

Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang dilaksanakan selama tiga siklus, dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan hasil sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan bahan acuan untuk proses pembelajaran yang selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

Peningkatan penguasaan cara memegang tongkat pada Lari estafet sebagai akibat dari latihan akselerasi sebagai metode pembelajaran juga diikuti oleh peningkatan cara memegang tongkat pada lari estafet dengan benar yang terjadi saat test lari estafet dilakukan, yakni pada siklus I, II dan III.

Data ini menunjukkan bahwa penguasaan cara memegang tongkat pada lari estafet melalui metode Bermain di kelas VI SD Negeri Lembengan 02 berpengaruh juga terhadap gerakan lari estafet. Semakin bagus atau tinggi penguasaan cara memegang tongkat baik menerima maupun memberi ke sesama teman dalam lari estafet maka akan dapat menambah kecepatan dan akselerasi lari peserta didik, sebaliknya semakin jelek atau rendah penguasaan cara memegang tongkat baik menerima maupun memberi ke sesama teman dalam lari estafet maka akan semakin panjang waktu yang dibutuhkan. Jadi dibutuhkan kerjasama tim yang bagus antar siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran lari estafet dengan cara memegang tongkat baik dalam menerima atau memberi dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VI SD Negeri Lembengan 02 Tahun Pelajaran 2017/2018. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran lari estafet dan imbasnya ada pada peningkatan hasil belajar siswa yang meliputi beberapa aspek, seperti aspek afektif, kognitif, dan psikomotor.

Dari data awal hanya 6 siswa yang tuntas atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 35%. Setelah diadakan penelitian tindakan kelas yang meliputi 3 siklus, pada siklus I jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan yaitu sebanyak 10 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 45,0%, ini berarti ada peningkatan sebesar 10% dari data awal. Sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 18 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 69%, sehingga ada peningkatan sebesar 24%. Dan pada siklus III siswa yang telah mencapai ketuntasan meningkat menjadi 26 siswa atau prosentase 100%. Ini berarti ada peningkatan yang signifikan dari siklus I, siklus II dan siklus III.

Model pembelajaran dengan metode Bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran karena pembelajaran dengan metode Bermain ini lebih menyenangkan, siswa juga diajarkan untuk selalu bekerjasama mengatasi permasalahan, sehingga minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran lebih tinggi.

Saran

1. Kepada guru penjasorkes, bahwa proses pembelajaran melalui *metode Bermain* dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan metapkan strategi atau metode pembelajaran lari estafet. Hal ini akan memberikan keuntungan diantaranya: bahan atau alat yang digunakan banyak dijumpai dimana-mana dan tidak membahayakan bagi siswa, kesempatan bergerak setiap siswa akan lebih banyak, dan dapat menumbuhkan gairah serta semangat siswa dalam melakukan aktivitas di lapangan.
2. Kepada lembaga khususnya sekolah dan Dinas Pendidikan, bahwa pembelajaran lari estafet melalui *metode Bermain* untuk meningkatkan proses pembelajaran lari estafet dapat dijadikan salah satu model pembelajaran Penjasorkes berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).
3. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru Penjasorkes hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam pengelolaan kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya dan juga guru diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih efektif, efisien, dan juga menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Bermain*. Jakarta, Universitas Terbuka.

Damiri. 2014. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Depan Menggunakan Sudut 10 dan 5 Derajat pada Bidang Miring Bagi Siswa Kelas IV SDN 03 Tlogopakis Kecamatan Petungkriyono Kabupaten Pekalongan Tahun 2013/2014*. Semarang: Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Djumidar. 2006. *Atletik* . Jakarta: Universitas Terbuka.

Edy Sih Mitranto dan Slamet. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Eddy Purnomo & Dapan. 2013. *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: CV Alfabeta.

Endang Widyastuti dan Agus Suci. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Khomsin. 2008. *Atletik 2 Dasar-dasar Pembelajaran Atletik, Lompat Jangkit, Lari Gawang, Lempar Lembing, Lompat Tinggi, Lempar Cakram, Lari Estafet, Jalan Cepat, dan Peraturan Perlombaan*. Semarang: UNNES Press.

Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.