

# Upaya Meningkatkan Efektivitas Hasil Pembelajaran Lari Gawang melalui Permainan Lari Kijang pada Siswa Kelas VII SMP Dharma Karya UT

Moch Haidar Dzaky<sup>1</sup>, Yasin Efendi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

[dzakymoch19@gmail.com](mailto:dzakymoch19@gmail.com)

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT. Penelitian ini dilakukan dengan Penelitian Tindakan Kelas. Objek penelitian ini adalah siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT berjumlah 35 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket dan tes unjuk kerja siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang dari kondisi awal 40%, siklus I 82,85% dan pada siklus II 94,28%, serta hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa dari kondisi awal kesiklus II sebesar 54,28%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lari kijang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari gawang pada siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT.

**Kata kunci:** lari kijang, lari gawang dan keterampilan

## 1. Pendahuluan

Lari gawang merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari gawang dalam *kids atletik* dipadukan dengan lari sprint dan lari slalom atau lari zig-zag. Perpaduan tersebut bertujuan agar siswa lebih tertarik dan antusias dengan pembelajaran atletik khususnya lari gawang di sekolah dasar. dalam silabus disebutkan, Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan Kompetensi dasar : Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran Sebagai olahraga pendidikan, gerak dasar lari sprint diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Pembelajaran olahraga di sekolah memiliki peran penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Salah satu disiplin olahraga yang sering diajarkan adalah lari gawang, yang merupakan bagian integral dari pembinaan keterampilan atletik dan koordinasi motorik. Namun, tantangan dalam mengajar lari gawang terletak pada pembelajaran teknik yang memerlukan konsistensi, koordinasi, dan keterampilan yang baik dari siswa.

SMP Dharma Karya UT sebagai institusi pendidikan yang berkomitmen untuk memberikan pembelajaran yang berkualitas, senantiasa berusaha untuk meningkatkan efektivitas hasil pembelajaran lari gawang bagi siswa kelas VII.1. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui penerapan metode pembelajaran yang inovatif dan menarik, seperti permainan lari kijang. Permainan lari kijang telah dikenal sebagai salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan minat, motivasi, dan keterampilan motorik siswa dalam berlari.

Dengan memanfaatkan aspek permainan, diharapkan pembelajaran lari gawang dapat menjadi lebih menyenangkan dan memberikan hasil yang lebih optimal bagi siswa.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari gawang melalui penerapan permainan lari kijang pada siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh permainan lari kijang terhadap pembelajaran lari gawang, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam disiplin olahraga ini.

Dalam melaksanakan pembelajaran atletik khususnya lari gawang di sekolah dasar, masih banyak guru pendidikan jasmani yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, masih menggunakan pembelajaran yang monoton padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik.

Berdasarkan observasi peneliti, hasil belajar lari gawang sebagian siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), dimana KKM penjasorkes di SMP Dharma karya UT adalah 75. Dari 35 siswa 18 putra dan 17 putri kelas VII.1 baru sekitar 14 siswa yang tuntas atau 40% yang nilainya sudah mencapai KKM. Ada banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari gawang siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT masih dibawah KKM. Salah satunya banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari gawang, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari gawang.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti “upaya meningkatkan hasil belajar lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa Kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT.” Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa Kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT”. Tujuan dari penelitian ini adalah “ Untuk mengetahui Peningkatan Pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa Kelas VII. 1 SMP Dharma Karya UT”.

## 2. Metode Penelitian

Subyek penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT yang berjumlah 35 Siswa terdiri dari 18 siswa putra dan 17 siswa putri. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberikan gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru ketika mengikuti pelajaran (afektif), perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motifasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Arikunto Suharsimi, Suhardjono dan Supardi.2009:131).

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang

diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk mengetahui peningkatan lari gawang dilakukan observasi lari gawang pada proses pembelajaran. Observasi yang dilaksanakan pada pembelajaran lari gawang untuk mengetahui ketrampilan lari gawang. Hasil menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa 94,28 % secara rinci peningkatan lari gawang selama dua siklus disajikan pada table 10 berikut :

Tabel data peningkatan prestasi belajar lari gawang siswa SMP Dharma Karya UT pada kegiatan Siklus I dan Siklus II.

**Tabel 1.**

*Hasil Survey Penelitian*

KEBE R HASIL AN	SIKLUS I		SIKLUS II	
	Juml ah	Prosent a se	Juml ah	Pros e ntase
<i>Siswa berhasil</i>	29	82,85 %	33	94,28 %
<i>Siswa belum berhasi l</i>	6	17,15 %	2	5,71 %

Pada perbaikan pembelajaran prasiklus diperoleh data 40% dari jumlah siswa tuntas dan pada siklus I meningkat 82,85 %. Maka perlu mengadakan perbaikan pada siklus II. Berdasarkan data pada siklus II, 94,28 % atau 33 siswa sudah mendapat nilai di atas KKM. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, bahwa dengan permainan lari kijang dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lari gawang.

Dalam pelaksanaan siklus I bentuk kegiatannya yaitu out door games yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun dalam siklus I peneliti melaksanakan kegiatan bermain lari kijang berkelompok. Yaitu dengan cara anak-anak bermain dari 35 anak dibagi 2 regu, masing-masing regu beranggotakan 18 dan 17 anak. Masing masing regu melakukan lari kijang bolak balik dan setelah balik anak melakukan tos dengan anggota regunya begitu seterusnya bagi yang cepat lebih dulu itu yang menang, Upaya perbaikan pembelajaran yang dilakukan oleh penulis pada siklus I dari hasil tes praktek siswa menunjukkan adanya peningkatan, meskipun belum memenuhi harapan. Hal itu dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum siklus I, yaitu 73,28 atau 40 % dan setelah perbaikan pembelajaran siklus I menjadi 76,4 atau 82,85 %.

Berdasarkan hasil observasi siklus II hasilnya meningkat dengan Prosentase ketuntasan belajar siswa dari 82,85% pada siklus I meningkat menjadi 94,28 % pada siklus II atau naik

sebesar 11,42%. Dengan demikian upaya yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan hasil belajar siswa sudah mencapai tujuan yang diharapkan.

Gambar harus jelas dan memiliki kedalaman (resolusi) minimal 300 dpi. Gambar ditulis rata kiri diberi penomoran. Judul gambar ditulis miring dan huruf besar di setiap awal kata.. Gambar disisipkan dalam satu baris pada naskah (*in line with text*).

#### 4. Simpulan dan Saran

Dari hasil penelitan pembelajaran diatas dapat Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan lari kijang dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lari gawang pada siswa kelas SMP Dharma Karya UT. Dalam penelitian ini rata-rata kemampuan siswa pada saat siklus II dalam pembelajaran Lari gawang meningkat sebesar 54,28% dari rata-rata pada saat kondisi awal. Studi ini menyoroti upaya meningkatkan efektivitas hasil pembelajaran lari gawang melalui permainan lari kijang pada siswa kelas VII.1 SMP Dharma Karya UT. Dari hasil pengamatan dan analisis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan lari kijang efektif dalam meningkatkan hasil pembelajaran lari gawang pada siswa tersebut.

Saran lanjutkan dan kembangkan metode pembelajaran yang melibatkan permainan seperti lari kijang dalam materi pelajaran lainnya. Ini dapat membantu siswa dalam memahami konsep-konsep yang sulit melalui pendekatan yang lebih menyenangkan dan interaktif. Evaluasi terus-menerus terhadap hasil pembelajaran siswa. Dengan memantau perkembangan siswa, dapat diketahui apakah metode pembelajaran yang digunakan sudah optimal atau perlu disesuaikan lagi. Melakukan pelatihan kepada guru-guru untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif dan menarik, sehingga mereka dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna bagi siswa. Mendorong kolaborasi antara guru dan siswa dalam merancang aktivitas pembelajaran yang berbasis permainan, sehingga proses pembelajaran dapat lebih dinamis dan partisipatif.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terima kasih kepda seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan penelitian ini, terkhusus kepada Fakultas Ilmu pendidikan, SMP Dharma Karya UT, dosen pembimbing kami yaitu bapak Yasin Efendi, guru pamong kami bapak Faiz Fauzan Fiddin dan kepada seluruh teman-teman kelompok kami yaitu kelompok 12.

#### Daftar Pustaka

- Achmad , M. (2006). *Pengantar Ilmu Pendidikan Jasmani*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Achmad s, S., & Haryanto. (2006). *Teori Pembelajaran*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, & Suharsimi. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Catharina, T. A. (1999). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- M., T. A. (2008). *Metode penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyani , S., & Nana, S. (2010). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli , L. (2002). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Suprayekti. (2007). *Pembaharuan dan Pembelajaran di SD* . Jakarta: Universitas Jakarta.