

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 106153 KELAMBIR LIMA KECAMATAN HAMPARAN PERAK T.A 2017/2018

Satria Suriadi

Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Email

Abstract

This research was conducted in August 2017 The recipients of the action in this study were all fifth grade students of SD Negeri 106153 Kelambir Lima, Hamparan Perak District, Deli Serdang Regency T. A. 2017/2018, totaling 45 students. Meanwhile, 3 students (6.66%) have not achieved complete learning with an average value of 80.74 student learning outcomes. Thus, it can be said that through the application of the inclusive teaching style applied by ending in cycle II, the results of learning to run sprints in athletic learning that were previously low have increased. The conclusion is "There is an increase in Sprint Running Learning Outcomes through the Application of Inclusive Teaching Style in Class V SD Negeri 106153 Kelambir Lima, Hamparan Perak District T. A. 2017/2018.

Keywords: Sprint Running Learning Outcomes, Inclusive Teaching Style

PENDAHULUAN

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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, Jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Contohnya menerapkan bermain dan memodifikasi sarana dan prasarana serta memanfaatkan media belajar yang mampu menarik minat belajar siswa.

Pembelajaran lari cepat merupakan cara atau dasar-dasar yang harus dikuasai ketika akan melakukan lari cepat, karena dalam lari cepat

dibutuhkan unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya reaksi, percepatan, kecepatan, kelincahan, power, seimbangan, dan sebagainya. Selain itu, penekanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentukan dengan jarak. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna. Gerak dasar lari cepat merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas V. Dalam praktik pembelajaran lari di sekolah, proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerak dasar Lari cepat di SD Negeri 106153 Kelambir Lima dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari cepat, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan Menurut Lutan (2000:1). Karena itu pula tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani dan sekaligus sebagai proses ajar untuk menguasai

Keterampilan 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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman pengalaman gerak (aktivitas jasmani) dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Dengan demikian, manakala pengalaman dalam pendidikan jasmani tidak memberikan kontribusi pada pengalaman kependidikan lainnya, maka pasti terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmaninya. Pendidikan jasmani memakan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas Jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gro motoric), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Menurut Ateng (1992:4) Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan Sebagai bagian integral dari

proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jemand merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasa neuromuskler, intelektual dan sosial. Pendidikan jasmani mengandung yang besar untuk memberikan sumbangan kepada pertumbuhan perkembangan anak secara menyeluruh bila tujuan itu tercapai.

METODE PENELITIAN

Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan guru untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research).

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang disengaja dimunculkan didalam kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan dari guru yang dilakukan oleh siswa dalam pelaksanaannya yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

siklus, dimana setiap siklus berisikan tindakan berupa pelaksanaan pembelajaran dengan gaya mengajar inklusi yang disesuaikan dengan materi pelajaran. Sebelum pelaksanaan tindakan I dilakukan, terlebih dahulu melakukan tes awal untuk melihat sejauh mana pemahaman siswa dalam melaksanakan lari sprint dalam pembelajaran atletik. Hal ini diperlukan sebagai informasi awal bagi untuk dapat memberikan pemecahan masalah dan kendala yang dihadapi siswa dalam melaksanakan lari sprint dalam pembelajaran atletik.

Berikut ini data-data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan pembelajaran dengan pendeskripsian data-data ini diharapkan dapat menggambarkan data secara akurat.

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa Yang Tuntas	Persentase	Nilai Rata-Rata
1	Awal	12	26,66%	63,89
2	Tes Siklus I	27	60%	74,44
3	Tes Siklus II	42	93,34%	80,74

Pada siklus dari 45 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 27 orang siswa (60%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 74,44

Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Ternyata dari 45 orang siswa, terdapat 43 orang siswa yang tuntas (93,34%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 80,74.

KESIMPULAN

Hasil post-test 1 diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari spring dalam pembelajaran atletik ternyata dari 45 siswa terdapat 27 siswa (60%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar. sedangkan 18 siswa (40%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari sprint cabang atletik. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,44.

Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan text hasil belajar lari xprint dalam pembelajaran atletik secara klasikal sudah meningkat. Dari 45 siswa terdapat 42 siswa (93,34%) yang telah mencapai ketuntasan

belajar. Sedangkan 3 siswa (6,66%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 80,74. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui gaya mengajar inklusi yang di terapkan oleh berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu "Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Gaya mengajar inklusi Di Kelas V SD Negeri 106153 Kelambir Lima Kecamatan Hamparan Perak T.A. 2017/2018"

SARAN

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut

- 1) Pendekatan bermain sangat tepat diterapkan pada pembelajaran atletik lari sprint. Sehingga guru pendidikan jasmani harus memiliki ide kreatif dalam pengembangan materi ajar.
- 2) Pendekatan bermain ini tidak luput dari kinerja guru. Sehingga guru harus mampu mendapatkan informasi seputar pembelajaran yang menarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng (1992) Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Dan
- Adang Suherman (2000). Dasar-Dasar Penjaskes Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Aip, Syariifuddin (1992). Atletik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Annurahman, (2009). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Rincka Cipta
- Hamalik, Oemar. (2010). Kurikulum dan Pembelajaran Jakarta Bumi Aksara.
- Husdarta Dan Yudha M. Saputra. 2013. Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: CV. Alfabeta.
- IAAF. (1993. Peraturan Perlombaan Atletik. Alih Bahasa Suyono DS. Jakarta: Pengurus Besar PASI.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1. Jakarta: Erlangga
- Muska Mosston. 2008. Teaching Physical Education. Finland: University Of Jyvaskyla.
- Rusli Lutan (2000). Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rusli Lutan (2000) Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sudjana, Nana. (2010). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. (Cet XV Bandung: PT. Ramaja Rosdakarya.