

Pendekatan Bermain Sebagai Metode Pembelajaran Efektif Untuk Meningkatkan Teknik Lari Jarak Pendek Di SDN Perak Barat VI Surabaya

Rr. Sri Setiorini ¹

¹ SDN Perak Barat VI Surabaya; setiorinisri@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

50-meter sprint technique, interactive learning, Classroom Action Research (CAR), student engagement, Physical Education

Article history:

Received 2021-08-14

Revised 2021-11-12

Accepted 2022-01-17

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the effectiveness of an interactive and engaging teaching approach for the 50-meter sprint technique among Grade V students at SDN Perak Barat VI Surabaya for the 2018/2019 academic year. Implemented as a Classroom Action Research (CAR), this study was conducted in two cycles, each involving planning, action, observation, and reflection phases. The initial observations showed that many students lacked understanding and skill in executing the 50-meter sprint technique. This led to the development and application of a revised teaching strategy in Cycle 2, incorporating feedback from observers and peers to enhance learning outcomes.

The results of Cycle 2 indicated a significant improvement in students' knowledge, skills, and attitudes towards the sprint technique. All 32 students, or 100%, demonstrated mastery in performing the 50-meter sprint correctly, achieving full competence. Additionally, observations by peers and observers noted that the learning process was highly engaging, with students displaying enthusiasm, active participation, and positive attitudes, such as sportsmanship, discipline, confidence, and motivation. These results represent a substantial improvement from Cycle 1, demonstrating the success of the revised teaching approach.

This study concludes that an interactive and student-centered learning method significantly enhances cognitive, psychomotor, and affective aspects of students' learning outcomes. It emphasizes the importance of adaptive teaching methods tailored to students' needs to achieve optimal learning results. The findings of this study are expected to serve as a reference for educators in developing more dynamic and effective teaching strategies to improve the overall quality of education, particularly in Physical Education, Sports, and Health

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Rr. Sri Setiorini

SDN Perak Barat VI Surabaya; setiorinisri@gmail.com

1. INTRODUCTION

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dikatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan kata lain pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia. Oleh karena itu proses pendidikan akan berusaha mengembangkan seluas-luasnya potensi individu sebagai sebuah elemen penting untuk mengembangkan dan mengubah masyarakat (*agent of change*) yang dilakukan melalui pemberian bimbingan, pengajaran, pelatihan, dan motivasi (Marlina et al., 2020; Sukardjo et al., 2020).

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam pendidikan formal baik jenjang SD / MI, SMP / Madrasah Tsanawiyah (MTs), SMA / Madrasah Aliyah (MA). Pada jenjang SMP / MTs Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut BSNP (2006:513-514) meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan (Arfin, 2017; Pendekatan et al., 2017).

Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri (Supriady, 2021; Yudhi, 2019).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai saat ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini, atletik sudah ada karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang seperti, berjalan, lari, lompat dan lempar merupakan gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari (Keolahragaan et al., n.d.; Kusdaryani et al., 2016; Ni'mah & Melisa, 2021).

Agar siswa lebih menguasai keterampilan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek dengan baik, perlu dilakukan pembelajaran Teknik Dasar Lari Jarak Pendek dan latihan-latihan. Sebagaimana bahwa salah satu keberhasilan pengajaran Teknik Dasar Lari Jarak Pendek disebabkan oleh cara yang ditempuh guru dalam mengajar Teknik Dasar Lari Jarak Pendek. Walaupun tujuan pengajaran Teknik Dasar Lari Jarak Pendek dianggap sudah cukup baik, bahan pengajaran juga sudah baik, namun jika teknik dan media yang digunakan untuk mengajar kurang sesuai, maka akan mempengaruhi keberhasilan dalam mengajar.

Dalam mengoptimalkan pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek di tingkat sekolah dasar, penting untuk memahami permasalahan yang dihadapi siswa serta faktor-faktor penyebabnya. Penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap kebutuhan psikologis siswa, seperti motivasi intrinsik, dapat mempengaruhi keterlibatan mereka dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Son & Yang, 2022). Keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas fisik, termasuk lari jarak pendek, dapat meningkatkan hasil belajar siswa, namun seringkali siswa merasa kurang termotivasi karena metode pengajaran yang monoton dan kurang menarik (Son & Yang, 2022; Fenanlampir, 2024). Faktor lain yang mempengaruhi pembelajaran teknik dasar lari adalah aspek fisik siswa, seperti kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan komponen fisik ini berkontribusi signifikan terhadap hasil lari 100 meter (Kemala, 2023). Oleh karena itu, program latihan yang terstruktur, seperti latihan yang dilakukan tiga kali seminggu selama 12-16 minggu, dapat meningkatkan kecepatan sprint siswa (Sobarna, 2023). Selain itu, penguasaan teknik dasar yang baik, seperti posisi start dan teknik mencapai garis finish, sangat penting untuk mencapai performa optimal dalam lari jarak pendek (Kemala, 2023). Permasalahan lain yang sering dihadapi dalam pembelajaran adalah kurangnya dukungan emosional dan sosial dari lingkungan sekitar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan emosional yang baik dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Fenanlampir, 2024; Santoso et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Dengan melakukan penelitian yang mendalam mengenai masalah-masalah ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif

untuk meningkatkan pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek. Pendekatan yang melibatkan pengembangan keterampilan fisik, teknik dasar, serta dukungan emosional dapat membantu siswa untuk lebih terlibat dan termotivasi dalam pembelajaran, sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat secara signifikan (Peralta et al., 2022; Santoso et al., 2023).

Berdasarkan pengamatan awal dan evaluasi yang dilakukan di SDN Perak Barat VI Surabaya terhadap pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V, ditemukan bahwa hasil belajar yang diperoleh belum sesuai dengan harapan. Evaluasi menunjukkan masih banyak siswa yang melakukan kesalahan gerakan dalam teknik dasar lari jarak pendek. Beberapa kesalahan yang sering muncul meliputi posisi start yang kurang benar, ketidakseimbangan saat akselerasi, postur tubuh yang tidak tepat saat berlari, serta kesalahan dalam teknik mencapai garis finish. Kesalahan-kesalahan ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya menguasai dan memahami teknik yang diajarkan, yang menyebabkan hasil belajar mereka kurang optimal.

Salah satu masalah utama yang diidentifikasi dalam pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek adalah belum optimalnya siswa dalam melaksanakan teknik yang benar. Banyak siswa terlihat kurang serius dalam mengikuti pembelajaran; mereka cenderung malas-malasan dan acuh tak acuh saat diberikan tugas untuk melakukan teknik dasar lari. Hal ini mengindikasikan kurangnya motivasi dan minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, terutama pada materi yang menuntut keterampilan teknis seperti lari jarak pendek. Situasi ini menjadi tantangan bagi guru untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan mampu memotivasi siswa untuk berpartisipasi secara aktif dan sungguh-sungguh.

Dalam konteks ini, guru memiliki peran penting untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar agar menjadi lebih PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan). Pendekatan yang monoton dan kurang interaktif harus digantikan dengan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan partisipatif, seperti pendekatan bermain. Pendekatan ini diyakini mampu mengubah dinamika pembelajaran yang sebelumnya membosankan menjadi lebih menyenangkan dan menantang. Dalam pendekatan bermain, anak-anak belajar sambil bermain, yang mana hal ini bisa meningkatkan motivasi dan semangat belajar mereka. Ketika siswa merasa senang dan terlibat secara aktif dalam proses belajar, mereka lebih cenderung untuk berusaha melakukan yang terbaik dan memperbaiki kesalahan mereka.

Pendekatan bermain tidak hanya menjadikan pembelajaran lebih menarik, tetapi juga memungkinkan siswa untuk belajar dengan cara yang lebih natural dan relevan dengan dunia mereka. Permainan memungkinkan siswa untuk memahami teknik lari jarak pendek melalui simulasi dan praktik yang dilakukan dalam suasana yang bebas tekanan. Dengan demikian, permainan tidak hanya membantu siswa dalam memahami konsep teknik dasar secara mendalam, tetapi juga memperkuat keterampilan motorik mereka, meningkatkan kerja sama tim, serta membangun karakter yang positif seperti sportivitas dan rasa percaya diri.

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi dan potensi solusi yang ditawarkan oleh pendekatan bermain, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tindakan kelas guna meningkatkan hasil belajar teknik dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V SDN Perak Barat VI Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menguji efektivitas pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi lari jarak pendek, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah dasar. Dengan penelitian ini, diharapkan siswa tidak hanya dapat menguasai teknik dasar lari jarak pendek dengan lebih baik, tetapi juga menemukan kegembiraan dan semangat dalam berolahraga, yang merupakan esensi dari pembelajaran PJOK itu sendiri.

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam bentuk tindakan kelas yang melibatkan beberapa siklus untuk melihat perubahan dan perbaikan hasil belajar siswa secara bertahap. Melalui pendekatan bermain, diharapkan siswa mampu mengatasi rasa malas dan acuh tak acuh yang selama ini menjadi penghalang dalam pembelajaran, dan akhirnya dapat mencapai hasil belajar yang lebih optimal dan memuaskan. Dengan demikian, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dan

praktisi pendidikan lainnya dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif, yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa di era pendidikan modern saat ini

Lari jarak pendek adalah bentuk olahraga lari yang menempuh jarak antara 50 meter hingga 400 meter, di mana kecepatan menjadi faktor utama yang diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam konteks lari jarak pendek, kecepatan merupakan hasil dari kontraksi otot yang kuat dan cepat, yang kemudian diubah menjadi gerakan yang halus, lancar, dan efisien. Ini sangat penting bagi seorang pelari untuk mencapai kecepatan tinggi. Pelari jarak pendek yang potensial biasanya memiliki komposisi otot dengan persentase serabut otot cepat (*fast-twitch*) yang lebih tinggi, yang mampu berkontraksi hingga 40 kali per detik dalam kondisi *in vitro*, dibandingkan dengan serabut otot lambat (*slow-twitch*) yang hanya mampu berkontraksi 10 kali per detik dalam kondisi yang sama. Oleh karena itu, sering dikatakan bahwa kemampuan lari jarak pendek lebih banyak dipengaruhi oleh faktor bawaan atau bakat, daripada hanya hasil latihan. Analisis struktural mengenai performa lari jarak pendek dan kebutuhan latihan untuk perbaikannya harus dipandang sebagai kombinasi kompleks dari proses biomekanik, biomotor, dan energi yang terlibat.

Dalam praktiknya, lari jarak pendek terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, start, akselerasi, kecepatan maksimal, dan finish. Kecepatan lari seorang sprinter ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah per satuan waktu). Dengan demikian, seorang pelari jarak pendek perlu meningkatkan salah satu atau kedua faktor tersebut untuk meningkatkan kecepatan secara keseluruhan. Nomor-nomor yang termasuk dalam kategori lari jarak pendek adalah 100 meter, 200 meter, dan 400 meter, dengan lebar lintasan 1,22 meter dan tinggi tiang finish 1,50 meter.

Sebelum melakukan lari jarak pendek, seorang pelari (*sprinter*) perlu menjalani tahap persiapan. Tahap ini menekankan pada sikap relaksasi dengan cara mengatur napas agar tubuh lebih rileks. Gerakannya melibatkan pengangkatan kedua tangan sambil menarik napas, diikuti dengan menurunkan tangan untuk memulai sikap start sambil menghembuskan napas bersamaan dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh sprinter meliputi start atau tolakan, *sprint*, dan teknik finish. Start untuk lari jarak pendek adalah start jongkok, yang terbagi menjadi tiga jenis: start pendek, start menengah, dan start panjang. Penentuan jenis start bergantung pada penempatan lutut kaki belakang, dan setiap pelari bebas memilih jenis start yang paling nyaman dan efektif untuk mereka.

Pengembangan keterampilan gerak dasar lari melalui pendekatan bermain sangat relevan dalam pembelajaran di sekolah dasar. Bermain bagi anak adalah kebutuhan sehari-hari yang esensial, terlihat dari banyaknya waktu yang mereka habiskan untuk bermain. Bermain tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga alat penting untuk pertumbuhan dan pengembangan keterampilan motorik anak-anak. Melalui aktivitas yang dirancang dalam bentuk permainan, keterampilan dasar anak, seperti berlari, dapat ditingkatkan. Permainan tidak hanya berfungsi sebagai sarana bermain, tetapi juga sebagai latihan kekuatan otot, kelenturan, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter anak.

Dalam merancang pengembangan keterampilan gerak dasar lari melalui pendekatan bermain, beberapa faktor penting perlu dipertimbangkan, seperti memilih jenis permainan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, memahami kebutuhan mereka, dan menentukan metode pembelajaran yang tepat. Beberapa pertimbangan penting dalam merancang permainan dan olahraga, antara lain mendorong partisipasi maksimal, memperhatikan keselamatan, efektivitas dan efisiensi gerak, memenuhi tuntutan dan perbedaan anak, sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan perkembangan emosi dan sosial, serta memperkuat keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya. Oleh karena itu, dalam upaya mengembangkan keterampilan gerak dasar, khususnya teknik dasar lari jarak pendek, guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus memperhatikan faktor-faktor ini agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan mulai bulan Oktober 2019 di SDN Perak Barat VI Surabaya, tempat di mana peneliti berperan sebagai guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjaskes). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dengan Siklus I

dimulai pada 13 Oktober 2019 dan Siklus II pada 18 Oktober 2019. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Perak Barat VI Surabaya pada Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 32 siswa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup penilaian unjuk kerja siswa selama proses pembelajaran, yang meliputi aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif.

Prosedur penelitian dimulai dengan peneliti menentukan metode yang akan digunakan dalam PTK ini. Langkah selanjutnya adalah menetapkan jumlah tindakan yang akan dilaksanakan dalam setiap siklus, yang diberikan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Pelaksanaan PTK ini mengikuti langkah-langkah yang bersifat partisipatif dan kolaboratif, di mana peneliti bekerja sama dengan guru, dosen, dan tim lainnya. Kegiatan penelitian dimulai dari tahap observasi, yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tindakan di Siklus I.

Setelah tindakan pada Siklus I dilakukan, peneliti dan tim melakukan diskusi untuk mengkaji hasil yang diperoleh. Diskusi ini kemudian menjadi dasar untuk melakukan refleksi dan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan di Siklus I. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti mempersiapkan rencana perbaikan dan modifikasi untuk tindakan di Siklus II. Proses refleksi ini sangat penting karena memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi kekurangan, memberikan koreksi, dan menyempurnakan langkah-langkah selanjutnya agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih efektif dan efisien di siklus berikutnya. Dengan pendekatan yang berkelanjutan dan siklus perbaikan yang terus menerus, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil belajar siswa secara menyeluruh.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pra Siklus

asil penelitian ini diawali dengan pengamatan terhadap kondisi awal atau pra siklus siswa sebelum diterapkannya pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter dengan pendekatan bermain. Pengamatan dilakukan oleh peneliti bersama observer untuk mendapatkan gambaran umum mengenai kemampuan siswa dan sebagai acuan untuk mengukur peningkatan pada setiap tahap pembelajaran. Pra siklus ini memberikan data penting yang mencakup tiga ranah utama dalam proses belajar, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil ini menjadi dasar untuk memahami kondisi awal siswa Kelas V SDN Perak Barat VI Surabaya Tahun Pelajaran 2019/2020.

Pada ranah kognitif, pengamatan difokuskan pada pemahaman siswa terhadap teori dasar dan konsep mengenai teknik lari jarak pendek, termasuk aturan-aturan dasar yang harus dipahami sebelum memulai praktik di lapangan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya memahami teknik dan prinsip dasar lari jarak pendek. Banyak dari mereka yang masih mengalami kebingungan terkait aturan start, akselerasi, dan cara mencapai garis finish dengan efisien. Keterbatasan pemahaman ini mempengaruhi kesiapan mental mereka dalam mengikuti pembelajaran teknik lari.

Dalam ranah afektif, pengamatan dilakukan terhadap sikap, minat, dan motivasi siswa selama proses pembelajaran. Ditemukan bahwa antusiasme siswa terhadap pembelajaran teknik lari jarak pendek relatif rendah. Beberapa siswa menunjukkan sikap kurang aktif dan cenderung acuh tak acuh ketika mengikuti pelajaran. Selain itu, motivasi untuk meningkatkan kemampuan lari mereka juga kurang terlihat, yang dapat berdampak pada kurangnya partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Sementara itu, pada ranah psikomotorik yang menilai keterampilan motorik dan teknis siswa dalam melakukan lari jarak pendek, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar dengan baik. Hal ini tampak dari gerakan yang masih kaku, kurangnya koordinasi saat start, dan ketidakmampuan dalam mempertahankan kecepatan serta ritme lari yang stabil hingga mencapai garis finish. Beberapa siswa juga terlihat kurang mampu dalam mengatur frekuensi dan panjang langkah secara optimal, yang mengakibatkan performa lari mereka tidak maksimal.

Secara keseluruhan, hasil pengamatan pra siklus ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa aspek yang memerlukan perhatian lebih dalam proses pembelajaran. Dengan pendekatan bermain yang direncanakan dalam penelitian ini, diharapkan dapat memperbaiki pemahaman kognitif, meningkatkan motivasi dan sikap afektif, serta memperbaiki keterampilan psikomotorik siswa dalam lari jarak pendek. Hasil pra siklus ini menjadi pijakan penting untuk mengukur efektivitas pendekatan bermain dalam pembelajaran teknik lari jarak pendek di siklus-siklus berikutnya

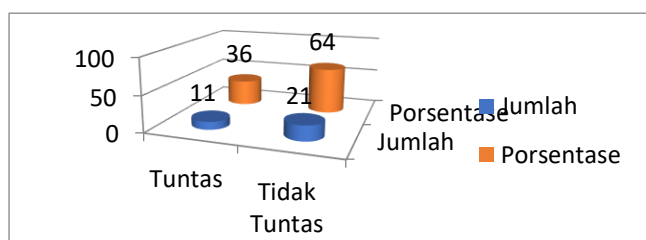
Tabel 4.1 Kondisi awal ketuntasan siswa pada ranah kognitif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Pra Siklus

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	11	36%
Tidak Tuntas	21	64%
Jumlah	32	100 %

Dari data yang telah diuraikan, terlihat bahwa pemahaman siswa terhadap teknik lari jarak pendek 50 meter masih jauh dari memadai. Hanya 11 siswa atau sekitar 36% yang mampu menguasai pengetahuan dasar terkait teknik ini dengan baik, sementara 21 siswa lainnya, yang mencakup 64% dari jumlah siswa keseluruhan, belum menunjukkan pemahaman yang memadai tentang teknik lari jarak pendek 50 meter. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum dapat menginternalisasi konsep dasar dan langkah-langkah penting yang diperlukan untuk menguasai teknik ini.

Pengamatan lebih lanjut yang dilakukan oleh peneliti mengungkapkan bahwa selama proses pembelajaran berlangsung, saat guru menyampaikan penjelasan tentang teknik lari jarak pendek 50 meter, banyak siswa yang terlihat tidak fokus dan kurang perhatian. Mereka lebih asyik dengan kegiatan sendiri, tidak terlibat aktif, dan kurang serius dalam mendengarkan penjelasan guru. Kondisi ini mencerminkan rendahnya tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran, yang berdampak langsung pada pemahaman dan penguasaan materi oleh siswa. Akibatnya, aspek kognitif mereka dalam pembelajaran ini tidak dapat mencapai hasil yang optimal.

Situasi ini menandakan perlunya pendekatan yang lebih menarik dan interaktif dalam proses pembelajaran agar siswa lebih terlibat dan termotivasi untuk memahami materi yang diajarkan. Pendekatan yang hanya berbasis ceramah dan penjelasan satu arah terbukti kurang efektif dalam konteks ini. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang mampu menarik perhatian siswa, membangkitkan minat mereka, serta mendorong partisipasi aktif dalam pembelajaran, seperti pendekatan bermain yang lebih menyenangkan dan interaktif. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, terutama pada aspek kognitif, sehingga mereka dapat memahami dan menguasai teknik lari jarak pendek 50 meter dengan lebih baik. Berikut diagram batang yang menunjukkan data di atas.



Gambar 1: Diagram ketuntasan pada Diagram ketuntasan pada ranah kognitif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Pra Siklus

Tabel 4.2 Kondisi awal ketuntasan siswa pada ranah psikomotorik pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

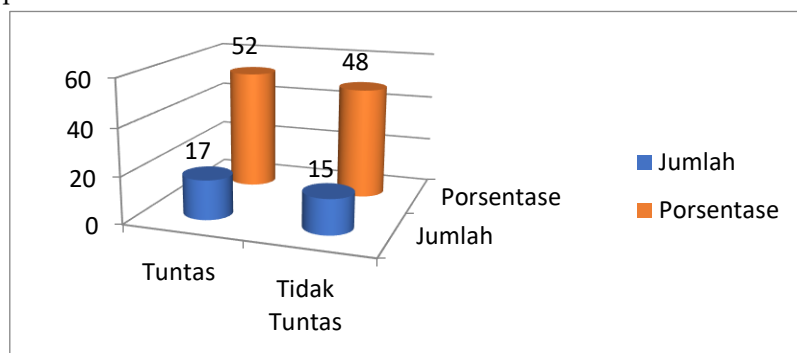
Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	17	52%
Tidak Tuntas	15	48%

Jumlah	32	100 %
--------	----	-------

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 17 siswa atau 52% dari total siswa telah berhasil menguasai aspek unjuk kerja atau praktik teknik lari jarak pendek 50 meter dengan baik. Sementara itu, terdapat 15 siswa atau sekitar 48% yang masih belum mampu melaksanakan teknik lari jarak pendek 50 meter dengan benar. Data ini mengindikasikan bahwa hampir separuh dari jumlah siswa masih mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan teknik yang tepat selama pembelajaran.

Hasil ini sejalan dengan pengamatan yang dilakukan selama proses pembelajaran, di mana ditemukan bahwa banyak siswa tidak dapat melakukan setiap teknik lari jarak pendek 50 meter dengan maksimal. Siswa masih menunjukkan kurangnya pemahaman dan ketepatan dalam menjalankan teknik-teknik dasar, seperti start, akselerasi, dan menjaga ritme kecepatan saat berlari. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan psikomotorik mereka dalam praktik lari jarak pendek masih perlu ditingkatkan.

Kondisi ini menegaskan perlunya evaluasi dan penyesuaian dalam metode pembelajaran yang digunakan. Dengan memperhatikan data ini, penting bagi pendidik untuk mencari strategi pembelajaran yang lebih efektif, yang tidak hanya memotivasi siswa untuk berlatih dengan sungguh-sungguh tetapi juga membantu mereka memahami teknik-teknik dasar secara lebih mendalam. Diharapkan dengan adanya pendekatan yang lebih interaktif dan partisipatif, hasil praktik siswa dapat meningkat secara signifikan di masa mendatang. Diagram berikut ini menggambarkan data yang telah dijelaskan di atas, memberikan visualisasi yang lebih jelas tentang pencapaian siswa dalam praktik teknik lari jarak pendek 50 meter.



Gambar 2: Diagram ketuntasan pada ranah psikomotorik pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Pra Siklus

Tabel 4. 3 Kondisi awal ketuntasan siswa pada ranah afektif pembelajaranteknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	17	55%
Tidak Tuntas	15	45%
Jumlah	33	100 %

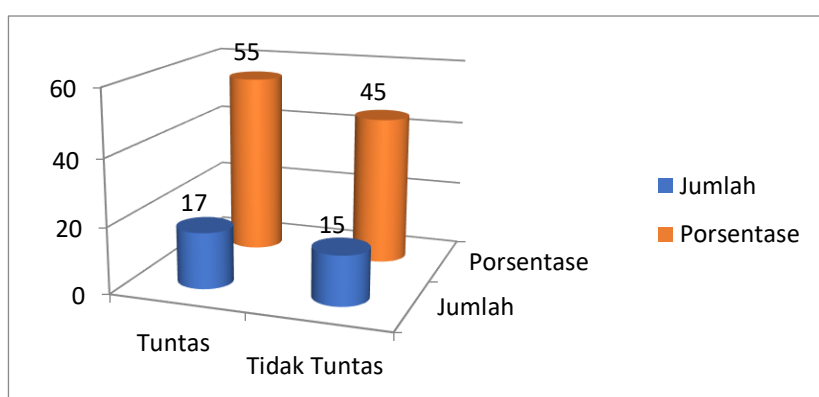
Berdasarkan data yang dianalisis, terlihat bahwa jumlah siswa yang menunjukkan sikap positif dan respons sesuai dengan aspek sikap selama pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter hanya mencapai 17 siswa atau sekitar 55%. Sementara itu, terdapat 15 siswa atau 45% dari total siswa yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan selama pelaksanaan pembelajaran. Data ini mengindikasikan bahwa hampir separuh dari siswa masih belum merespon dengan baik dalam hal partisipasi aktif, antusiasme, dan keterlibatan emosional dalam pembelajaran teknik lari jarak pendek.

Hasil pengamatan lebih lanjut mengungkapkan bahwa selama proses pembelajaran berlangsung, banyak siswa yang terlihat kurang bersemangat dan tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan belum sepenuhnya berhasil membangkitkan minat

dan motivasi siswa untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Kurangnya semangat dan partisipasi aktif ini mempengaruhi pencapaian siswa dalam aspek afektif, di mana keterlibatan emosional, sikap positif, dan kesiapan mental untuk belajar sangat menentukan hasil pembelajaran.

Situasi ini menegaskan bahwa upaya untuk mengembangkan sikap positif dan keterlibatan siswa secara afektif dalam pembelajaran teknik lari jarak pendek memerlukan pendekatan yang lebih kreatif dan interaktif. Penting bagi pendidik untuk mempertimbangkan penggunaan metode pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, yang mampu mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti pelajaran. Dengan demikian, diharapkan hasil pembelajaran dalam aspek afektif dapat meningkat secara signifikan.

Diagram batang berikut ini menggambarkan distribusi data tentang respon siswa dalam aspek sikap selama pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter, memberikan gambaran visual yang lebih jelas tentang tingkat keterlibatan afektif siswa selama proses pembelajaran. Diagram ini menggarisbawahi pentingnya inovasi dalam strategi pembelajaran untuk mencapai hasil yang lebih optimal dalam aspek sikap dan keterlibatan siswa



Gambar 2: Diagram ketuntasan pada ranah afektif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Pra Siklus

Dari data-data pra siklus di atas, disimpulkan secara keseluruhan siswa yang dinyatakan tuntas meliputi ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif sebagai berikut.

Tabel 4.4 Kondisi awal ketuntasan siswa pada pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	11	36%
Tidak Tuntas	21	64%
Jumlah	32	100 %

Berdasarkan hasil pengamatan pada tahap pra siklus, peneliti menyadari perlunya evaluasi ulang terhadap proses pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter agar hasil pembelajaran dapat mencapai target yang diharapkan. Data pra siklus menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami teknik-teknik dasar lari jarak pendek, yang berdampak pada sikap mereka selama proses pembelajaran dan hasil unjuk kerja yang dicapai. Hal ini mengindikasikan adanya kelemahan dalam metode dan pendekatan pembelajaran yang digunakan.

Menanggapi hal tersebut, peneliti menerima masukan berharga dari observer dan rekan sejawat untuk mengevaluasi kembali kegiatan belajar mengajar yang telah dilaksanakan. Proses evaluasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat pemahaman siswa dan mencari cara yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan mereka. Evaluasi ini mencakup analisis menyeluruh terhadap strategi pembelajaran, metode pengajaran, serta pendekatan yang digunakan, dengan fokus pada peningkatan pemahaman konseptual, keterampilan praktis, dan sikap positif siswa terhadap pembelajaran.

Untuk itu, pembelajaran yang telah dievaluasi dan dimodifikasi kemudian diterapkan kembali pada Siklus 1. Pada tahap ini, peneliti berupaya menerapkan pendekatan yang lebih interaktif dan

partisipatif, yang tidak hanya memfasilitasi pemahaman teknik lari jarak pendek yang lebih baik, tetapi juga memotivasi siswa untuk terlibat aktif dan bersemangat dalam setiap kegiatan pembelajaran. Siklus 1 ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam memperbaiki kelemahan-kelemahan sebelumnya, meningkatkan keterampilan siswa dalam lari jarak pendek, serta membentuk sikap yang lebih positif dan proaktif dalam proses belajar mengajar. Dengan evaluasi berkelanjutan ini, tujuan pembelajaran yang lebih optimal dan bermakna dapat tercapai

Hasil Penelitian Siklus 1

Hasil pembelajaran pada Siklus 1 untuk teknik lari jarak pendek 50 meter dengan pendekatan bermain di Kelas V SDN Perak Barat VI Surabaya Tahun Pelajaran 2019/2020 menggambarkan perkembangan yang signifikan dalam tiga ranah pembelajaran: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan observer selama siklus ini memberikan wawasan penting mengenai efektivitas pendekatan yang digunakan dan sejauh mana siswa dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam lari jarak pendek.

Pada ranah kognitif, hasil pengamatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep dasar dan teknik yang diperlukan dalam lari jarak pendek. Siswa mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali langkah-langkah yang tepat, seperti posisi start, akselerasi, dan teknik mencapai garis finish. Peningkatan ini menandakan bahwa metode pembelajaran berbasis bermain dapat membantu memperbaiki pemahaman teoretis siswa dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami.

Di ranah afektif, terlihat bahwa sebagian besar siswa mulai menunjukkan sikap yang lebih positif dan responsif terhadap pembelajaran. Pendekatan bermain telah berhasil meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar. Siswa yang sebelumnya terlihat kurang antusias kini lebih terlibat, menunjukkan semangat dan kerjasama yang lebih baik dalam kelompok selama aktivitas pembelajaran. Hal ini mencerminkan keberhasilan dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan mendukung, di mana siswa merasa lebih bersemangat untuk belajar.

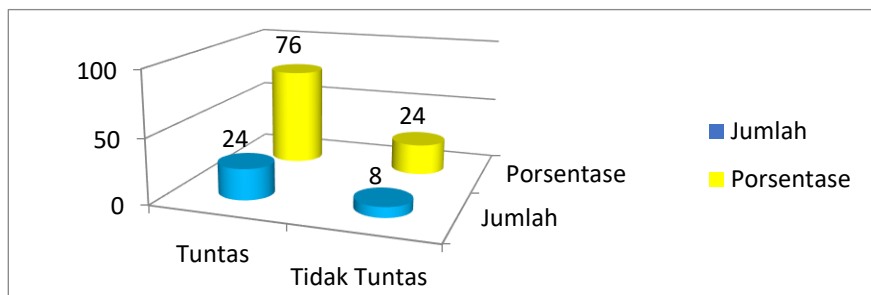
Pada ranah psikomotorik, hasil siklus ini memperlihatkan adanya perbaikan dalam keterampilan fisik siswa saat mempraktikkan teknik lari jarak pendek 50 meter. Siswa menunjukkan peningkatan dalam kecepatan, ketepatan gerakan, dan koordinasi tubuh saat berlari. Pendekatan bermain memungkinkan siswa untuk belajar dan berlatih dengan cara yang lebih dinamis, sehingga mereka dapat lebih mudah memahami dan menguasai teknik-teknik yang diperlukan.

Secara keseluruhan, hasil pembelajaran pada Siklus 1 ini menunjukkan adanya perkembangan positif di ketiga ranah tersebut. Penerapan pendekatan bermain terbukti mampu meningkatkan pemahaman, sikap, dan keterampilan siswa secara komprehensif dalam pembelajaran teknik lari jarak pendek. Hasil ini menjadi landasan yang kuat untuk melanjutkan siklus berikutnya dengan strategi yang lebih ditingkatkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan lebih optimal

Tabel 4.5 Hasil siklus I ketuntasan siswa pada ranah kognitif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	24	76%
Tidak Tuntas	8	24%
Jumlah	32	100 %

Dari data yang tersedia, dapat disimpulkan bahwa 24 siswa, atau 76% dari total siswa, telah mencapai pemahaman yang baik terkait pengetahuan teknik lari jarak pendek 50 meter. Namun, masih ada 8 siswa, atau sekitar 24%, yang belum memahami teknik tersebut dengan benar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keseriusan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran sebelumnya, yang mengakibatkan materi yang diajarkan tidak terserap dengan baik oleh sebagian siswa. Untuk menggambarkan hasil ini secara visual, berikut disajikan diagram batang yang menunjukkan distribusi data pemahaman siswa tersebut.

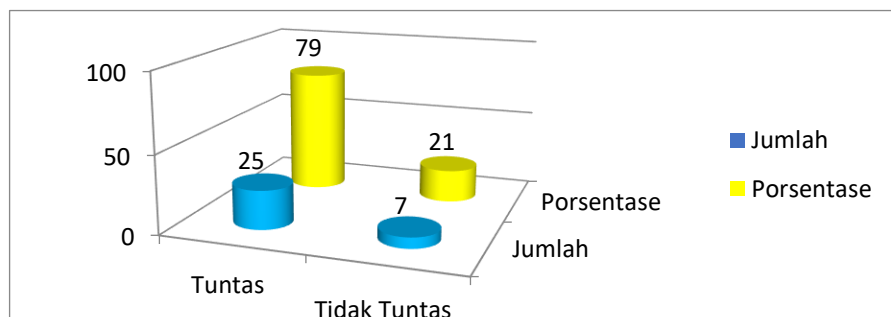


Gambar 4.4 Diagram ketuntasan pada ranah kognitif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Siklus I

Tabel 4. 6 Hasil siklus I ketuntasan siswa pada ranah psikomotorik pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	25	79%
Tidak Tuntas	7	21%
Jumlah	32	100 %

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 25 siswa, atau sekitar 79%, telah berhasil menunjukkan unjuk kerja atau praktik yang baik dalam teknik lari jarak pendek 50 meter. Sementara itu, masih terdapat 7 siswa, atau 21%, yang belum mampu melaksanakan teknik lari jarak pendek 50 meter dengan benar. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah memahami dan menerapkan teknik yang diajarkan, masih ada sejumlah siswa yang memerlukan bimbingan lebih lanjut untuk mencapai hasil yang diharapkan. Berikut diagram batang yang menunjukkan data di atas.



Gambar 4.5 Diagram ketuntasan pada ranah psikomotorik pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Siklus I

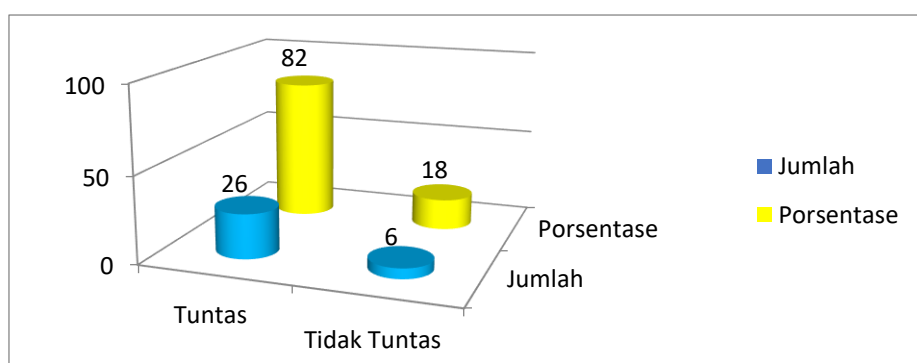
Tabel 4. 7 Hasil siklus I ketuntasan siswa pada ranah afektif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	26	82%
Tidak Tuntas	6	18%
Jumlah	32	100 %

Dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 26 siswa, atau 82% dari total siswa, telah menunjukkan respons yang baik dalam aspek sikap selama pelaksanaan pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah mampu menampilkan sikap yang positif, termasuk kesungguhan, kedisiplinan, dan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, masih ada 6 siswa, atau sekitar 18%, yang belum mampu memberikan respons sesuai harapan selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah terlibat dengan baik, masih terdapat beberapa siswa yang kurang bersemangat, terlibat dalam percakapan di luar topik pelajaran, atau menunjukkan kurangnya rasa percaya diri, khususnya saat diminta untuk mempraktikkan teknik yang diajarkan, seperti lari jarak pendek. Sikap-sikap seperti kurang bersemangat dan berbicara sendiri ini menunjukkan adanya hambatan dalam keterlibatan siswa secara afektif, yang dapat memengaruhi hasil pembelajaran secara keseluruhan.

Situasi ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih mendalam dan personal untuk menangani siswa yang masih menghadapi kendala dalam hal motivasi dan kepercayaan diri. Pendidik perlu mengembangkan strategi yang lebih inklusif dan mendukung untuk mendorong semua siswa agar lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan belajar, misalnya melalui pendekatan yang lebih menyenangkan, pemberian umpan balik positif, dan dukungan emosional. Dengan demikian, diharapkan setiap siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih positif dan proaktif, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menerapkan teknik lari jarak pendek 50 meter, sehingga pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan menyeluruh.. Berikut diagram batang yang menunjukkan data di atas



Gambar 4.6 Diagram ketuntasan pada ranah afektif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Siklus I

Dari data-data siklus satu di atas, secara keseluruhan siswa yang dinyatakan telah tuntas meliputi ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif sebagai berikut.

Tabel 4. 8 Hasil siklus I ketuntasan siswa pada pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	21	67 %
Tidak Tuntas	11	33 %
Jumlah	32	100 %

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar pada Siklus 1, terlihat bahwa hasil pembelajaran masih belum mencapai tingkat yang optimal. Pencapaian ini belum memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu sebesar 70% dari total jumlah siswa. Kendala ini terjadi karena terdapat beberapa aspek pembelajaran yang belum berhasil mencapai nilai ketuntasan pada kompetensi yang diharapkan. Meskipun demikian, terdapat peningkatan dari kondisi pra siklus, yang menunjukkan adanya progres positif dalam proses pembelajaran.

Peningkatan ini memberikan motivasi bagi peneliti untuk melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu Siklus 2. Dengan perencanaan yang lebih matang dan penyesuaian strategi pembelajaran berdasarkan temuan di Siklus 1, diharapkan hasil pembelajaran pada Siklus 2 akan mencapai tingkat keberhasilan sebesar 85% sesuai dengan indikator yang diharapkan. Siklus berikutnya ini menjadi kesempatan untuk mengatasi kekurangan yang ada dan memperkuat upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lebih efektif dan menyeluruh

Hasil Penelitian Siklus 2

Hasil pembelajaran pada Siklus 2 merupakan perbaikan dari pelaksanaan Siklus 1, yang telah disempurnakan berdasarkan berbagai masukan dari pengamat dan rekan sejawat. Berikut ini adalah hasil penelitian pada Siklus 2 untuk siswa Kelas V SDN Perak Barat VI Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019.

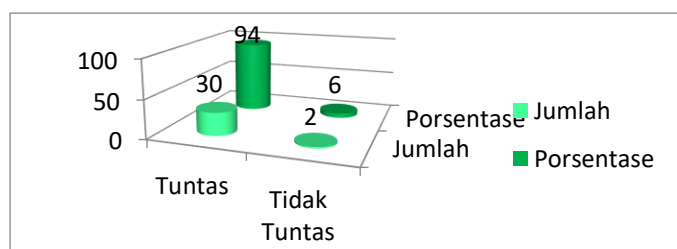
Tabel 4. 9 Hasil siklus II ketuntasan siswa pada ranah kognitif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	30	94%
Tidak Tuntas	2	6%
Jumlah	32	100 %

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 siswa, atau 94% dari total siswa, telah mencapai pemahaman yang memadai terkait teknik lari jarak pendek 50 meter. Namun, masih ada 2 siswa, atau sekitar 6%, yang belum sepenuhnya menguasai teknik tersebut. Meskipun ada beberapa siswa yang masih belum memahami dengan benar, hasil ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pada Siklus 1.

Pengamatan dari pengamat dan rekan sejawat mengungkapkan bahwa proses pembelajaran pada Siklus 2 telah mengalami perbaikan yang cukup baik. Metode pembelajaran yang diterapkan lebih efektif dan mampu meningkatkan pemahaman siswa secara keseluruhan. Meskipun demikian, masih ada beberapa siswa yang perlu diberikan perhatian lebih untuk memastikan mereka dapat memahami teknik lari jarak pendek 50 meter dengan lebih baik. Namun, jumlah siswa yang belum tuntas dalam memahami teknik ini jauh lebih sedikit dibandingkan dengan Siklus 1, menunjukkan keberhasilan pendekatan yang digunakan dalam Siklus 2.

Diagram batang di bawah ini menggambarkan pencapaian yang telah diraih pada Siklus 2, memberikan visualisasi yang jelas mengenai peningkatan pemahaman siswa terhadap teknik lari jarak pendek. Hasil ini menjadi dasar yang kuat untuk melanjutkan upaya peningkatan pembelajaran agar semua siswa dapat mencapai ketuntasan yang diharapkan



Gambar 4.7 Diagram ketuntasan pada ranah kognitif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Siklus II

Tabel 4. 10 Hasil siklus II ketuntasan siswa pada ranah psikomotorik pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

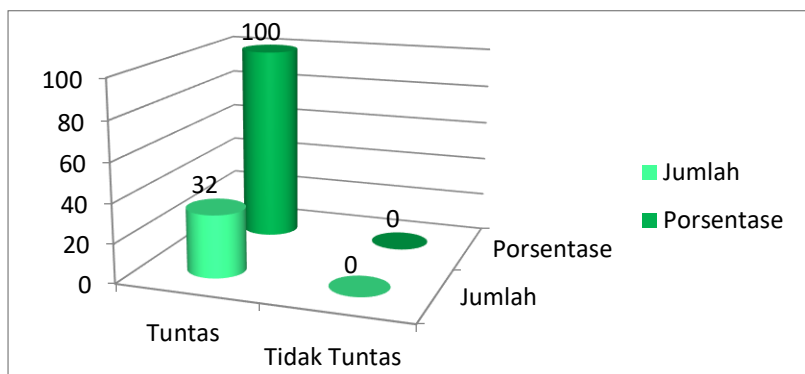
Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	32	100%
Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah	32	100 %

Dari data yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa, sebanyak 32 orang atau 100%, telah berhasil mencapai ketuntasan dalam unjuk kerja teknik lari jarak pendek 50 meter. Artinya, semua siswa mampu melaksanakan teknik lari jarak pendek 50 meter dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan. Keberhasilan ini juga didukung oleh hasil pengamatan rekan sejawat dan observer, yang menyatakan bahwa pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter berjalan dengan lancar dan efektif.

Selama proses pembelajaran, seluruh siswa tidak hanya mampu mengikuti instruksi dengan benar tetapi juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan mereka. Siswa

tampak antusias dan bersemangat selama kegiatan berlangsung, menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang diajarkan. Antusiasme ini mencerminkan keberhasilan pendekatan pembelajaran yang diterapkan, yang berhasil membuat siswa lebih terlibat aktif dan termotivasi untuk belajar.

Diagram batang di bawah ini memberikan visualisasi yang jelas mengenai pencapaian 100% ketuntasan siswa dalam menguasai teknik lari jarak pendek 50 meter, menandakan pencapaian yang sangat positif dan komprehensif dalam proses pembelajaran ini



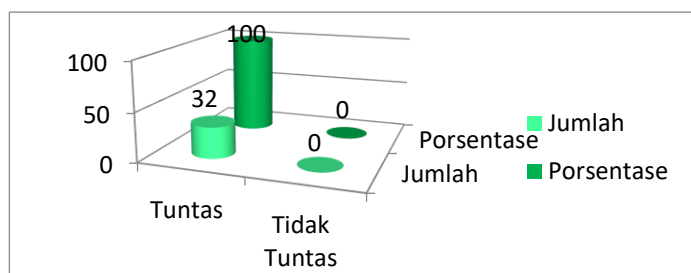
Gambar 4.8 Diagram ketuntasan pada ranah psikomotorik pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Siklus II

Tabel 4. 11 Hasil siklus II ketuntasan siswa pada ranah afektif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	32	100%
Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah	32	100 %

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa memberikan respons yang sangat positif terhadap pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter. Hal ini ditunjukkan oleh pencapaian persentase 100% dalam aspek sikap, yang mencakup sportivitas, kedisiplinan, semangat, dan kepercayaan diri siswa. Pengamatan yang dilakukan oleh rekan sejawat dan observer juga memperkuat temuan ini, mereka menyatakan bahwa pembelajaran berlangsung dengan sangat menyenangkan bagi siswa dan jauh dari rasa bosan.

Selama proses pembelajaran, siswa tampak antusias dan aktif berpartisipasi dalam setiap kegiatan, menunjukkan keterlibatan yang tinggi dan motivasi yang kuat untuk belajar. Peningkatan ini menunjukkan perbaikan yang signifikan dibandingkan dengan siklus sebelumnya, di mana persentase sikap positif siswa belum mencapai tingkat yang sama. Diagram batang berikut menggambarkan pencapaian ini dengan lebih jelas, menunjukkan peningkatan respons positif siswa terhadap pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter



Gambar 4.9 Diagram ketuntasan pada ranah afektif pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter Siklus II

Dari data-data siklus dua di atas, secara keseluruhan siswa yang dinyatakan tuntas meliputi ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif pada pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter sebagai berikut.

Tabel 4.12 Hasil siklus II ketuntasan siswa pada pembelajaran teknik Lari Jarak Pendek 50 meter

Indikator	Jumlah Siswa	Porsentase
Tuntas	30	94%
Tidak Tuntas	2	6%
Jumlah	32	100 %

Pembahasan hasil penelitian ini menyoroti peningkatan signifikan dalam respons siswa terhadap pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter, baik dari segi keterampilan, sikap, maupun partisipasi aktif mereka selama proses belajar mengajar. Pada siklus ini, seluruh siswa berhasil mencapai ketuntasan dalam unjuk kerja teknik lari jarak pendek, yang ditunjukkan dengan pencapaian persentase 100%. Artinya, semua siswa telah mampu melaksanakan teknik lari jarak pendek 50 meter dengan benar, sesuai dengan standar yang diharapkan.

1. Peningkatan Aspek Sikap dan Keterampilan: Pembelajaran pada siklus ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam sikap sportivitas, kedisiplinan, semangat, dan kepercayaan diri siswa. Dari hasil pengamatan, baik rekan sejawat maupun observer mencatat bahwa siswa sangat menikmati pembelajaran, sehingga atmosfer kelas menjadi lebih dinamis dan menyenangkan. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa yang tinggi dan partisipasi aktif mereka dalam setiap kegiatan pembelajaran. Dibandingkan dengan siklus sebelumnya, di mana masih terdapat beberapa siswa yang kurang menunjukkan sikap positif, pembelajaran di siklus ini berhasil menciptakan suasana yang lebih kondusif dan menarik bagi siswa untuk belajar.

2. Faktor Keberhasilan Pembelajaran: Keberhasilan ini tidak terlepas dari beberapa faktor kunci, seperti penggunaan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan pendekatan yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa. Pendekatan yang memadukan teori dengan praktik melalui permainan atau aktivitas fisik telah terbukti efektif dalam menarik perhatian siswa dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap teknik yang diajarkan. Selain itu, pemberian umpan balik yang konstruktif dan dorongan motivasi dari guru juga turut berperan dalam meningkatkan keterlibatan siswa.

3. Evaluasi dan Perbaikan: Meskipun hasil siklus ini menunjukkan pencapaian yang sangat baik, pembelajaran tetap memerlukan evaluasi untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitasnya. Penting untuk tetap memperhatikan kebutuhan individu siswa, karena meskipun keseluruhan siswa menunjukkan kemajuan, ada kemungkinan adanya perbedaan tingkat pemahaman dan keterampilan di antara mereka. Oleh karena itu, pembelajaran di masa mendatang perlu menyesuaikan pendekatan yang bisa lebih menargetkan kebutuhan spesifik siswa, seperti memberikan perhatian tambahan bagi mereka yang mungkin membutuhkan bimbingan lebih lanjut.

4. Implikasi Terhadap Pembelajaran Selanjutnya: Hasil pembelajaran yang mencapai 100% ketuntasan ini memberikan implikasi positif bagi metode pembelajaran di masa mendatang. Keberhasilan ini menjadi bukti bahwa pendekatan yang tepat, yang disertai dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif, dapat membawa hasil yang optimal. Guru diharapkan dapat terus mengembangkan metode yang adaptif dan inovatif, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga membangun sikap dan karakter positif mereka melalui proses belajar yang menarik.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menekankan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur dari aspek kognitif dan keterampilan saja, tetapi juga dari aspek afektif seperti sportivitas, semangat, dan kepercayaan diri. Pembelajaran yang holistik dan menyeluruh ini diharapkan dapat terus dikembangkan untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan berdampak positif bagi siswa. Diagram batang yang disajikan berikut ini mengilustrasikan pencapaian tersebut, memperlihatkan peningkatan signifikan dari siklus sebelumnya dan menggambarkan keberhasilan pembelajaran yang telah dicapai.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran teknik lari jarak pendek 50 meter dengan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan telah menunjukkan hasil yang sangat positif. Seluruh siswa berhasil mencapai ketuntasan dalam aspek unjuk kerja dan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam sikap sportivitas, kedisiplinan, semangat, serta kepercayaan diri. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, baik dari segi pemahaman konsep, keterampilan teknis, maupun sikap afektif.

Keberhasilan ini tidak terlepas dari peran penting guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memberikan motivasi yang tepat, dan menyediakan umpan balik yang konstruktif. Dengan terus melakukan evaluasi dan perbaikan, metode pembelajaran ini dapat menjadi model yang efektif untuk diterapkan di kelas-kelas lain, tidak hanya dalam pembelajaran teknik olahraga tetapi juga dalam mata pelajaran lain yang memerlukan keterlibatan aktif siswa.

Namun, perlu dicatat bahwa pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang adaptif terhadap kebutuhan individu siswa. Oleh karena itu, meskipun hasil yang diperoleh sudah sangat baik, guru perlu terus mengeksplorasi pendekatan yang lebih inovatif dan memperhatikan kebutuhan khusus setiap siswa agar semua aspek pembelajaran dapat terus ditingkatkan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para pendidik dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih dinamis dan menarik, sehingga mampu meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. Semoga temuan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- "High-School Students' Continuous Engagement in Taekwondo Activity" *European Journal of Psychology Open* (2022) doi:10.1024/2673-8627/a000032.
- "Emotional Skills with Homogeneity Psycho Cognition Strategy: A Study of Physical Education in Elementary Schools" *Retos* (2024) doi:10.47197/retos.v54.104283.
- "The Contribution of Flexibility, Power, Endurance on The Results of the 100 m Run" (2023) doi:10.2991/978-94-6463-354-2_11.
- "The Effect of Training Stride Length and Stride Frequency on Increasing Sprint Speed" *Migration Letters* (2023) doi:10.59670/ml.v20i6.5079.
- Silva "Effects of applying a multivariate training program on physical fitness and tactical performance in a team sport taught during physical education classes" *Frontiers in Sports and Active Living* (2023) doi:10.3389/fspor.2023.1291342.
- "The Effect of Motor Ability on Physical Education Learning Achievement of Elementary School Students" *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* (2023) doi:10.47191/ijmra/v6-i3-23.
- The Barriers to and Facilitators of Physical Activity and Sport for Oceania with Non-European, Non-Asian (ONENA) Ancestry Children and Adolescents: A Mixed Studies Systematic Review" *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2022) doi:10.3390/ijerph191811554.
- Arfin, M.** (2017). *Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Karakter Pada SD Negeri Mannuruki Makassar.*

- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N.** (n.d.). *ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA* Amadea Putri Sudarnoto Achmad Widodo. 2, 189–194.
- Kusdaryani, W., Purnamasari, I., & Tika Damayani, A.** (2016). Penguatan Kultur Sekolah Untuk Mewujudkan Pendidikan Ramah Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 125–133. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.8383>
- Marlina, Fitria, H., & Puspita, Y.** (2020). Pengaruh Pengelolaan Kelas dan Profesionalisme Guru terhadap Prestasi Belajar Siswa. *ISEJ: Indonesian Science Education Journal*, 1(3), 238–246.
- Ni'mah, J., & Melisa, A. O.** (2021). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri IAIN Kudus Analysis of the Influence of Physical Exercise on The Physical Fitness of Women's Futsal Players IAIN Kudus. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2).
- Pendekatan, D., Shooting, P., Meningkatkan, D., Belajar, H., Surabaya, P. K., & Pendidikan, D.** (2017). *DALAM PEMBELAJARAN FUTSAL PADA SISWA KELAS VIIIC SMPN 51 SURABAYA TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017* Disusun Oleh :
- Sukardjo, M., Khasanah, U., Solehatin, E., & Sudrajat, Y.** (2020). Pelatihan Penyusunan RPP dan Bahan Ajar Bagi Guru Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Masa Pandemi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.36722/jpm.v3i1.489>
- Supriady, A.** (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Yudhi, K.** (2019). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL*, 1(2).