

**PENERAPAN METODE BERMAIN DAN BERLOMBA UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK PADA MATERI ATLETIK
SISWA KELAS IX.B SMPN 1 BANGKINANG SEBERANG T.P 2018/2019**

Oleh
Patua Bujang
SMPN 1 Bangkinang
bujangpatua@gmail.com

Article History

Received : January 2019
Accepted : February 2019
Published : March 2019

Keywords

Meode bermain, hasil belajar,
PJOK, atletik

Abstract

The objectives of this study are student learning outcomes through the Application of Learning by playing and competing. This research is a Classroom Action Research (CAR) which is carried out within the cycle. Each cycle consists of four steps: namely, planning, action, observation, and reflection. The subject of this study was class IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang with the number of students 25 person. To get data in this study, researchers used two instruments, namely observation sheet activity, skills and results of the PJOK test from students. Student activities for each indicator are given and analyzed using percentage techniques. Improved learning outcomes can be seen from the number of students who complete the KKM set by the school. Results research The application of the game method and competing to improve PJOK learning outcomes in athletic material for class IX.B students of SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang can be summarized as follows: Percentage of completeness of students after learning the method of the game and competing based on the value of knowledge has increased from 56% in the previous UH to 76% in the first cycle and 92% in the second cycle. Activity values increased from 60% in previous learning to 96 at meeting 1, 100% at meeting 2, and 96% at meetings 1 and 2 of cycle II. Learning outcomes of students' skills increased from 60% before the cycle

to 80% in the first cycle and 92% in the second cycle.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah hasil belajar siswa melalui Penerapan Pembelajaran dengan metode bermain dan berlomba. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam duasiklus. Setiap siklus terdiri dari empat langkah: yaitu, perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang dengan jumlah siswa 25 orang. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen yaitu lembar observasi aktivitas, keterampilan dan hasil test PJOK dari siswa. Aktivitas siswa setiap indikator yang diberikan dan dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari jumlah siswa yang tuntas sesuai KKM yang telah ditetapkan sekolah.

Hasil penelitian Penerapan metode permainan dan berlomba untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi atletik peserta didik kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang dapat disimpulkan sebagai berikut: Persentase ketuntasan peserta didik setelah pembelajaran metode permainan dan berlomba berdasarkan nilai pengetahuan mengalami peningkatan dari 56% pada UH sebelumnya menjadi 76% pada siklus I dan 92% pada siklus II. Nilai keaktifan meningkat dari 60% pada pembelajaran sebelumnya menjadi 96 pada pertemuan 1, 100% pada pertemuan 2, dan 96% pada pertemuan 1 dan 2 siklus II. Hasil belajar keterampilan peserta didik meningkat dari 60% sebelum siklus menjadi 80% pada siklus I dan 92% pada siklus II.

A.Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani, yakni menunjuk proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Olahraga juga merupakan suatu bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani.

Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif. Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran Olahraga lari sambung dan lompat jauh di SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, peserta didik tidak mampu berlari dengan cepat, dan nilai ulangan harian yang rendah. maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga lari sambung dan lompat jauh. Dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik perlu dikembangkan metode yang tepat yang dapat mengoptimalkan kemampuan peserta didik. Memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan dan mengekspresikan diri yang pada akhirnya peserta didik mampu melakukan tehnik lari sambung dan lompat jauh dengan tepat sesuai teori dalam pelajaran PJOK dan memberikan pengalaman belajar yang tidak semata-mata hanya pengalaman belajar saja namun konsep akan melekat erat dalam ingatan peserta didik. Sehubungan dengan masalah itu terutama tehnik lari sambung

dan lompat jauh, peserta didik perlu diajarkan tentang lari sambung dan lompat jauh.

Sesuai dengan perkembangannya, *Lari sambung atau lari estafet* adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara begantian. Satu regu pelari sambung terdiri dari 4 orang pelari. Dalam perlombaan lari sambung pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m. Berdasarkan dari hal itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas tentang “Penerapan metode permainan dan berlomba untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi atletik”.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam pembelajaran penjasokes di kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang sebagai berikut: 1. Kurangnya penguasaan peserta didik tentang atletik; 2. Peserta didik tidak termotivasi untuk berlari dengan cepat; 3. Kurangnya minat peserta didik dalam

mempelari atletik; 4. Hasil belajar peserta didik rendah, hanya 56% yang tuntas dari 25 orang peserta didik. Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana proses peningkatan hasil belajar peserta didik dalam pelajaran PJOK dengan menerapkan metode permainan dan berlomba pada materi atletik di kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang ” . Adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar peserta didik dalam pelajaran PJOK dengan menerapkan metode permainan dan berlomba pada materi atletik di kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang”. Menurut Ahmadi (2011; 31) permainan yang menyenangkan dapat memberikan kenyamanan, sehingga peserta didik dapat terlibat dengan asyik dalam belajar sampai lupa waktu. Peserta didik dengan penuh percaya diri melakukan sesuatu dan tertantang untuk melakukan hal yang lebih berat lagi.

Menurut Meier (2005; 208) Permainan dapat digunakan sepanjang pembelajaran, adapun jenis permainannya

seperti permainan berpasangan, berkelompok, atau sendiri-sendiri. Permainan ini dapat digunakan untuk menguji pengetahuan atau menerapkan keterampilan yang baru saja dipelajari. Contoh permainan yang sering digunakan adalah: 1) permainan Tanya/jawab; 2) permainan mengakses informasi; 3)

permainan menyusun model. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Hal ini dapat tercapai apabila peserta didik sudah memahami belajar dengan diiringi oleh perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi (Sudjana, 2009; 22).

Menurut Sardiman (2012; 50) pembelajaran dikatakan berhasil apabila pembelajaran yang dilakukan penuh makna. Belajar akan bermakna apabila: 1) Belajar memiliki makna yang penuh, dan siswa memperhatikan makna tersebut. 2) Bersifat eksplorasi serta menemukan dan bukan merupakan pengulangan rutin. 3) Memunculkan

pemahaman/pengertian/menimbulkan reaksi/jawaban yang diterima oleh akal. 4) Tidak terikat pada situasi di tempat mereka, tetapi dapat juga digunakan dalam situasi lain.

B. Metode Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan bentuk penelitian yang dilaksanakan secara langsung oleh guru dalam praktek pembelajaran, dimana guru (peneliti) mengadakan tindakan tertentu berdasarkan masalah-masalah penting di lapangan yang harus segera diatasi. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc. Teggart, terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri atas perencanaan (plan), tindakan (action), pengamatan (observation) dan perenungan (reflection). Pelaksanaan tiap siklus terdiri dari 3 kali pertemuan dengan perincian, 2 kali pertemuan untuk melaksanakan proses pembelajaran dan 1 kali pertemuan untuk evaluasi. Selanjutnya diuraikan langkah – langkah

kegiatan yang dilaksanakan dari tiga kali pertemuan disetiap siklus yang meliputi: perencanaan, pelaksanaan, obsevasi, dan refleksi.

1. Rencana (Plan)

a. Menyiapkan rencana penelitian yaitu pelaksanaan dan materi yang akan diteliti.

b. Menyiapkan rencana pembelajaran

c. Menyiapkan lembar pengamatan aktivitas peserta didik dalam belajar

d. Mempersiapkan lembar penilaian keterampilan peserta didik selama pembelajaran

e. Mempersiapkan tes ulangan harian

2. Pelaksanaan tindakan (action)

Adapun pelaksanaan tindakan yang dilakukan adalah:

a. Mengingatkan pada peserta didik bahwa diawal pembelajaran diadakan permainan dan perlombaan

b. Guru melaksanakan proses pembelajaran yaitu:

1) Memberikan apersepsi dan motivasi

2) Menyebutkan tujuan pembelajaran

3) Menjelaskan materi pembelajaran disertai praktek

4) Peserta didik mempraktekkan gerakan yang dipelajari

5) Mengadakan permainan dan perlombaan

3. Pengamatan (observation)

Hal –hal yang diamati adalah aktivitas verbal, aktivitas non verbal dan aktivitas mental. Aktivitas verbal meliputi kegiatan peserta didik mengajukan pertanyaan pada guru atas materi pelajaran yang sedang berlangsung, menjawab pertanyaan dari guru atau teman sekelas, mendengarkan uraian materi pelajaran. Aktivitas non verbal seperti memperagakan gerak dan berlomba. Sementara aktivitas mental meliputi keseriusan siswa mengikuti tes dan uji fisik.

4. Refleksi (reflection)

Dari aktivitas yang dilakukan selama peserta didik mengikuti pelajaran berakhir, setelah sampai dimana peningkatan penutunan aktivitas tersebut. Kemudian

peneliti melakukan diskusi guna mengambil langkah perbaikan pada pertemuan selanjutnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang, semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019 pada materi atletik. Pelaksanaan tindakan ini dilakukan sebanyak dua siklus, pertemuan terdiri dari 3 jam pelajaran dengan waktu 3 X 40 menit. Adapun jumlah siswa sebanyak 25 orang. Terdiri dari 13 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

Dalam penelitian ini setiap pertemuan ada 1 orang teman sejawat yang menjadi observer. Selama proses pembelajaran dapat diamati aktivitas siswa (lampiran 2) dengan menggunakan lembar observasi. Sebelum melakukan pembelajaran pada siklus I, guru memberi informasi kepada siswa bahwa pertemuan selanjutnya kita akan belajar dengan menggunakan perlombaan. Oleh sebab itu perlu ada pembagian kelompok

berdasarkan tingkat kecerdasan, jenis kelamin dan etnis.

1. Pelaksanaan Siklus I

Perbaikan pembelajaran siklus I dapat dijelaskan sebagai berikut. Pada pertemuan pertama siklus I seluruh peserta didik hadir di kelas. Pelaksanaan perbaikan berpedoman pada RPP, dengan materi lari sambung. Pada awal pembelajaran terlebih dahulu guru memotivasi peserta didik dengan menanyakan berapa orang anggota lari sambung? Beberapa lama guru menunggu peserta didik untuk mengacungkan tangan menjawab pertanyaan, tapi tidak ada, kemudian guru meminta Efi Syaputra untuk menjawab, jawaban Efi Syaputra adalah 4 orang. Dalam hal ini jawaban peserta didik sudah tepat sasaran.

Sebelum kegiatan inti dimulai guru mengajak siswa berdo'a bersama, kemudian melakukan gerakan pemanasan seperti berlari mengelilingi lapangan upacara, seterusnya berbaris secara bersyaf untuk melakukan gerakan tangan, kaki, dan kepala. Pemanasan ini diikuti oleh seluruh peserta didik dengan antusias. Peserta didik mengikuti seluruh gerakan yang dipandu oleh peneliti.

Setelah pemanasan selesai, masih dalam barisan berbanjar sebanyak tiga banjar. Guru memberi tongkat estafet kepada tiga peserta didik terdepan kemudian secara bergantian memberikan tongkat estafet kepada peserta didik dibelakangnya dengan melihat kebelakang dan tanpa melihat ke belakang. Penerimaan tongkat yang lain dengan menyamping, dengan membentangkan kedua tangan hingga satu syaf selesai. Dari kegiatan ini tampak peserta didik merasa senang dan bahagia apabila kelompoknya yang menjadi pemenang. Kegiatan seperti ini dilakukan berulang kali sampai peserta didik pandai memindahkan tongkat estafet dari peserta didik yang satu ke peserta didik yang lain.

Kegiatan selanjutnya adalah menginformasikan bagaimana start lari/ sikap awal, gerakan lari dan finis dalam lari sambung. Kemudian secara bersamaan empat-empat orang setiap peserta didik diuji sikap awal, lari dan finishnya. Selama kegiatan observer memperhatikan kegiatan peserta didik dan menilai keterampilannya.

Pada pertemuan kedua, seperti biasanya peserta didik diberikan waktu

untuk bertukar pakaian selanjutnya menuju lapangan untuk pelaksanaan beregu lari sambung dengan ukuran 4 X 100m, di lapangan peserta didik berbaris secara bersayaf, setelah disiapkan peserta didik berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing. Kemudian guru memberikan arahan kegiatan hari ini adalah lomba lari sambung, dengan jumlah peserta didik dalam satu kelompok sebanyak empat orang. Sebelum berlomba sebagaimana biasanya peserta didik melakukan pemanasan seperti gerakan berlari cepat, gerakan kepala, kaki dan tangan.

Pada saat perlombaan diadakan tampak bahwa peserta didik antusias, bekerjasama dengan baik, juga mereka saling menghargai dan lebih sportif menerima kekalahan, walaupun masih ada saling ejek sambil bergurau.

2. Pelaksanaan Siklus II

Perbaikan pembelajaran siklus II dapat dijelaskan sebagai berikut. Pada pertemuan ketiga dan keempat siklus II seluruh peserta didik hadir di kelas. Pelaksanaan perbaikan berpedoman pada RPP, dengan materi lompat jauh. Sebelum

kegiatan inti pertemuan ketiga dimulai guru mengajak peserta didik berdo'a bersama, kemudian melakukan gerakan pemanasan seperti berlari mengelilingi lapangan upacara, seterusnya berbaris secara bersyaf untuk melakukan gerakan tangan, kaki, dan. Pemanasan ini diikuti oleh seluruh peserta didik dengan antusias. Peserta didik mengikuti seluruh gerakan yang dipandu oleh peneliti.

Setelah pemanasan selesai, guru membawa peserta didik ke lapangan lompat jauh yang berada di bagian belakang sekolah, di sana peserta didik didemonstrasikan oleh guru tentang sikap awal, gerakan dan finish. Kemudian masing-masing peserta didik mempraktekkan lompat jauh tersebut dengan pengukuran oleh salah seorang teman dalam kelas. Setelah semua mencoba untuk latihan guru memberikan pengarahan tentang sikap awal, gerakan dan finish yang kurang tepat, hal ini perlu diperhatikan supaya jarak lompat jauh semakin jauh. Semakin jauhnya jarak lompatan akan menentukan juara perlombaan pada pertemuan 4.

Pada pertemuan keempat setelah pemanasan selesai, peserta didik berbaris

dalam kelompok sambil menyusun strategi memenangkan perlombaan lompat jauh. Disamping itu peserta didik memperbaiki sikap awal, gerakan dan finish yang belum benar. Selama kegiatan lomba, peserta didik merasa senang, hal ini dapat dilihat dari sorakan peserta didik apabila hasil lompatan cukup jauh atau sebaliknya.

3. Daya Serap Peserta Didik

Melalui pembelajaran dengan pendekatan permainan dan perlombaan data hasil penelitian tentang hasil belajar peserta didik dianalisis melalui daya serap dan ketuntasan belajar peserta didik secara individu dan klasikal.

a. Daya Serap Belajar Peserta Didik Siklus 1

Daya serap peserta didik pada siklus 1 dapat dilihat dari hasil penilaian kognitif diakhir siklus, dapat diketahui bahwa pada siklus I nilai peserta didik dengan rentang 0-50 tidak ada, nilai 51-69 11 orang (44%), nilai 71-79 2 orang (8%), nilai 80-89 sebanyak 8 orang (32%) dan nilai 90-100 sebanyak 4 orang 16%. Bila dibandingkan dengan daya serap peserta didik sebelum siklus I tampak sudah mulai

meningkat, dimana nilai 51-69 sebanyak 11 orang, pada siklus I sudah berkurang menjadi 6 orang.

b. Daya Serap Belajar Peserta Didik Siklus 2

Daya serap peserta didik pada siklus II dapat dilihat dari hasil UH 2 siklus II, yang dapat diketahui bahwa pada siklus II nilai peserta didik dengan rentang 0-50 tidak ada, nilai 51-69 2 orang (8%), nilai 71-79 sebanyak 2 orang (8%), nilai 80-89 sebanyak 11 orang (44%) dan nilai 90-100 sebanyak 10 orang 40%. Bila dibandingkan dengan daya serap peserta didik siklus I tampak sudah meningkat, dimana pada siklus II ini nilai 51-69 hanya tinggal 2 orang saja, ini berarti hanya 8% peserta didik yang tidak tuntas.

Meningkatnya hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh semakin aktifnya peserta didik dalam belajar, keaktifan ini membuat peserta didik merasa senang dan tertantang untuk lebih banyak mengetahui tentang pembelajaran yang diberikan oleh guru. Dengan adanya pendekatan permainan dan lomba peserta didik merasa menemukan konsep-konsep pembelajaran, konsep-konsep pembelajaran tersebut akan

lama tertanam dalam diri peserta didik karena proses memprolehnya tidak dengan terpaksa, tapi secara bergembira.

4. Aktivitas Peserta Didik

Hasil analisis aktivitas belajar peserta didik melalui penerapan pembelajaran metode permainan dan berlomba pada kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang dapat diketahui bahwa pada pertemuan pertama 96% peserta didik sudah tuntas, artinya hanya 1 orang peserta didik yang tidak tuntas. Nilai untuk masing-masing aspek aktivitas afektif peserta didik rata-rata kerja sama 83,33, menghargai 100, semangat 90, percaya diri 90, dan sportivitas 93,33. Pada pertemuan kedua nilai aktivitas semua peserta didik tuntas, pada pertemuan kedua ini 1 orang peserta didik izin tidak masuk sekolah. Nilai rata-rata peserta didik untuk masing-masing aspek adalah: kerjasama 86,67, menghargai 100, semangat 93,33, percaya diri 96,67, dan sportivitas 96,67, secara umum meningkat bila dibandingkan pertemuan pertama. Demikian juga dengan pertemuan ketiga dan keempat, ada 1 orang peserta didik yang tidak tuntas pada

pertemuan tiga dan empat, tetapi secara rata-rata nilai aktivitas siswa meningkat. Rata-rata kerja sama 86,67, menghargai 100, semangat 93,33 percaya diri 96,67, dan sportivitas 96,67. Dan pertemuan 4 Rata-rata kerja sama 86,67, menghargai 100, semangat 96,67 percaya diri 96,67, dan sportivitas 96,67.

5. Nilai Keterampilan Peserta Didik

Siklus I

Berdasarkan pengamatan observer dan peneliti diperoleh data keterampilan pada siklus I. Adapun keterampilan yang diamati pada pertemuan pertama adalah sikap awal, gerakan lari dan finish, pada pertemuan kedua produk lari sambung 4x100m. Secara keseluruhan keterampilan peserta didik pada siklus I dapat diketahui bahwa, persentase ketuntasan keterampilan yang diamati pada siklus I pertemuan 1 48% peserta didik tidak tuntas dengan kategori nilai kurang, peserta didik yang tuntas 52% dengan kategori nilai cukup sebanyak 32%, nilai baik 12% dan nilai sangat baik 8%. Pada pertemuan kedua nilai peserta didik meningkat bila dibandingkan dengan

pertemuan 2, dimana peserta didik yang tidak tuntas hanya 12,5%, sedangkan peserta didik yang tuntas sebanyak 87,5%, nilai peserta didik yang tuntas kategori cukup sebanyak 12,5%, nilai baik 25% dan nilai sangat baik sebanyak 48%. Sementara apabila nilai keterampilan pertemuan 1 dan 2 dirata-ratakan maka peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 20% dengan kategori kurang. Peserta didik yang tuntas sebanyak 80% dengan nilai cukup sebanyak 32%, nilai baik sebanyak 36%, dan nilai sangat baik sebanyak 12%.

Siklus II

Berdasarkan pengamatan observer dan peneliti diperoleh data keterampilan pada siklus II. Adapun aktivitas keterampilan yang diamati pada pertemuan ketiga adalah sikap awal, gerakan lari dan finish pada lompat jauh, pada pertemuan keempat produk lompat jauh. Secara keseluruhan keterampilan peserta didik pada siklus II dapat diketahui bahwa, persentase ketuntasan aktivitas keterampilan yang diamati pada siklus II pertemuan 3 hanya 8% peserta didik tidak tuntas dengan kategori nilai kurang, peserta didik yang tuntas 92%

dengan kategori nilai cukup sebanyak 25%, nilai baik 56% dan nilai sangat baik 12%. Pada pertemuan keempat nilai peserta didik meningkat bila dibandingkan dengan pertemuan 3 terutama untuk nilai sangat baik, dimana peserta didik yang tidak tuntas hanya 8%, sedangkan peserta didik yang tuntas sebanyak 92%, nilai peserta didik yang tuntas kategori cukup sebanyak 8%, nilai baik 16% dan nilai sangat baik sebanyak 68%. Sementara apabila nilai keterampilan pertemuan 3 dan 4 dirata-ratakan maka peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 8% juga dengan kategori kurang. Peserta didik yang tuntas sebanyak 92% dengan nilai cukup sebanyak 4%, nilai baik sebanyak 40%, dan nilai sangat baik sebanyak 48%.

6. Perlombaan Siswa

Nilai perlombaan peserta didik diambil dari hasil produk lari sambung pada siklus I dan nilai produk lompat jauh pada siklus II, hasil perlombaan peserta didik pada siklus I dan II dapat diketahui bahwa hasil perlombaan peserta didik dari kelompok I sampai VI, pada siklus I perlombaan dimenangkan oleh kelompok V, namun pada siklus II dimenangkan oleh

kelompok VI, dapat diketahui bahwa secara bergantian setiap kelompok berusaha menjadi yang terbaik, hal ini disebabkan peserta didik sudah tertantang untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dengan demikian nilai peserta didik yang lain juga semakin baik.

2. Pembahasan

Hasil belajar yang rendah merupakan salah satu permasalahan yang ditemukan pada kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang, terutama pada pembelajaran PJOK. Sebelum menerapkan perbaikan pembelajaran, saat praktek pembelajaran PJOK peserta didik tampak enggan untuk berolahraga.

Setelah proses pembelajaran menggunakan permainan dan perlombaan, tampak peserta didik mulai dapat bekerja sama dengan peserta didik lain dalam kelompok yang telah ditentukan oleh guru. Peserta didik yang sudah mengerti (berkemampuan tinggi) mau membantu peserta didik yang belum paham (berkemampuan rendah), dalam hal ini keaktifan peserta didik semakin baik, dengan demikian saat guru mengadakan lomba tampak peserta didik semakin

antusias dan lebih serius dalam berlomba.

Pada akhir siklus peserta didik diberikan UH, tampak hasil belajar peserta didik semakin meningkat, dari siklus satu ke siklus dua, terjadi peningkatan peserta didik yang tuntas, yaitu mencapai 76% pada siklus satu dan 92% pada siklus dua. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Meier (2005), bahwa pembelajaran perlombaan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan semangat, sportivitas, menumbuhkan kerjasama, berfikir kritis, dan dapat membantu teman yang belum paham. Peningkatan hasil belajar juga disebabkan guru dapat memfasilitasi peserta didik dalam diskusi kelompok dengan memberikan bimbingan dan motivasi agar peserta didik dalam kelompok dapat mengerjakan tugasnya secara keseluruhan.

D. Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Hasil penelitian Penerapan metode permainan dan berlomba untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi atletik peserta didik kelas IX.B SMP Negeri 1 Bangkinang Seberang dapat disimpulkan sebagai berikut: Persentase ketuntasan peserta didik setelah pembelajaran metode permainan dan berlomba berdasarkan nilai pengetahuan mengalami peningkatan dari 56% pada UH sebelumnya menjadi 76% pada siklus I dan 92% pada siklus II. Nilai keaktifan meningkat dari 60% pada pembelajaran sebelumnya menjadi 96 pada pertemuan 1, 100% pada pertemuan 2, dan 96% pada pertemuan 1 dan 2 siklus II. Hasil belajar keterampilan peserta didik meningkat dari 60% sebelum siklus menjadi 80% pada siklus I dan 92% pada siklus II.

2. Saran

Hasil pengamatan di lapangan peneliti mendapatkan bahwa penerapan metode permainan dan berlomba perlu adanya penanaman rasa percaya diri, kerja sama, saling tolong menolong antara sesama peserta didik dalam kelompok maupun dalam kelas, disamping itu perlu

dipupuk keberanian peserta didik untuk bertanya kepada guru.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, I.K dan Sofan A. 2011. *PAIKEM GEMROT Mengembangkan Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif Menyenangkan Gembira dan Berbobot*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Meier, D. (2005). *The Accelerated Learning Hand Book Panduan Kreatif dan Efektif Merancang Program Pendidikan dan Latihan*. Bandung: Terjemahan. Mizan Pustaka.
- Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesional Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sanjaya, Wina. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana
- Sardiman, A.M. 2012 *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sudjana, Nana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Penerbit PT. Rosdakarya.