

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR LARI JARAK PENDEK
DENGAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII C, SMP NEGERI 1
SAKETI KECAMATAN SAKETI KABUPATEN PANDEGLANG.**

Oleh :

Dayan Herdiana, Eva Aprianti
STKIP Mutiara Banten
jurnalstkipmb@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode bermain. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII C, SMP Negeri 1 Saketi Kecamatan Saketi Kabupaten Pandeglang berjumlah 27 orang. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data didapatkan hasil siklus I pada kelompok bermain tingkat (perhatian) adalah 10 orang mengalami peningkatan sebesar 37,04%, 17 orang atau sebesar 62,96% tetap, tingkat (keaktifan) yaitu 12 orang mengalami peningkatan sebesar 44,44%, 15 orang tetap sebesar 55,56% , tingkat (kesenangan) yaitu 3 orang mengalami peningkatan sebesar 11,11% dan 24 orang tetap sebesar 88,89%, siklus II memperoleh yaitu tingkat (perhatian), 23 orang mengalami peningkatan sebesar 85,19%, 4 orang tetap sebesar 22,22%, tingkat (keaktifan) yaitu 24 orang mengalami peningkatan sebesar 88,89%, 3 orang tetap sebesar 11,11%, tingkat (kesenangan) yaitu 24 orang mengalami peningkatan sebesar 88,89%, 3 orang tetap sebesar 11,11%.

Dari hasil analisis dan penghitungan data, maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII C, SMP N 1 Saketi Kecamatan Saketi Kabupaten Pandeglang.

Kata kunci : motivasi pembelajaran, lari jarak pendek, metode bermain.

A. PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani, sesungguhnya ditentukan oleh beberapa unsur diantaranya sebagian ditentukan oleh kemampuan siswa itu sendiri, unsur lingkungan termasuk unsur guru. Guru selalu dihadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugas baik sebelum, selama, maupun sesudah terjadinya proses atau situasi belajar mengajar. Guru harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan, untuk apa, dan sebagainya mengenai situasi atau kondisi belajar yang perlu diciptakan. Termasuk mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang telah dibuat, dan mengenai berhasil atau tidaknya pelaksanaan rencana berhasil tidaknya pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dalam atletik khususnya lari jarak pendek

dapat diketahui setelah dilakukan kegiatan evaluasi.

Keberhasilan dalam belajar mengajar merupakan tujuan yang paling diharapkan oleh semua guru. Untuk itu harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif. Karena suatu proses belajar mengajar yang efektif dapat berlangsung apabila memberikan keberhasilan serta memberikan rasa puas bagi siswa maupun guru. Seorang guru merasa puas jika siswanya dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan sungguh-sungguh, bersemangat, dan penuh kesadaran yang tinggi.

Menurut Eddy Purmono, (2011: 32) lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Lari jarak pendek merupakan materi pembelajaran yang tidak banyak digemari oleh siswa.

Oleh karena itu biasanya siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek, sehingga hasil pembelajarannya pun kurang maksimal. Padahal dalam penilaian biasanya guru akan lebih memperhatikan hasil belajar siswa. Guru akan memberikan nilai lebih kepada siswa yang dapat menguasai teknik lari jarak pendek dengan baik namun penyampaian materi pelajaran yang seperti itu membuat siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran.

Lari jarak pendek kurang disukai siswa bahkan ada siswa yang meminta untuk mengganti dengan materi pelajaran lain. Siswa sulit diarahkan ketika mengikuti pembelajaran atletik lari jarak pendek, tidak terlihat seperti saat diajarkan materi permainan bola voli ataupun sepakbola. Siswa lebih pasif dan banyak mengeluh karena merasa pembelajarannya membosankan.

Dari faktor lingkungan pun ketika pembelajaran lapangan yang digunakan berbagi dengan kelas lain, sehingga pembelajaran kurang maksimal. Keadaan tersebut perlu langkah pemecahan yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan motivasi pembelajaran dengan metode bermain yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi pembelajaran lari jarak pendek dengan permainan-permainan yang menarik agar siswa lebih bersemangat dan gembira. Guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran dan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya bermain dan siswa akan sangat termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan semangat, senang dan gembira.

B. LANDASAN TEORITIS

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu

jalan, lari, lompat, dan melempar. Seperti yang dikemukakan oleh Eddy Purnomo dan Dapan (2011 : 1), Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *"atlon atau athlum"* yang berarti lomba atau perlombaan/pertandingan. Gerakan-gerakan yang dilakukan yang terdapat pada semua cabang olah raga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan atletik.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan, (2011 : 3) :

"Tidaklah jika atletik dikatakan ibu (induk) dari semua cabang olahraga Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotrik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam cabang olahraga atletik ada tiga nomor yang sering di perlombakan, yaitu nomor : jalan dan lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Dalam cabang olahraga atletik khususnya lari, di sekolah menengah pertama saat ini diulas kembali mata pelajaran lari jarak pendek, yang dulu pernah di ajarkan ketika masih sekolah dasar".

Dan materi yang di sampaikan adalah nomor lari jarak pendek 50 m, lari 50 m merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama, karena Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan salasatu faktor yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Dengan penggunaan metode yang tepat maka hasil penelitian dapat terungkap dan kemudian tertuang dalam bentuk data tertulis. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaanya di perlukan metode-metode tertentu. Metode yang di

gunakan yaitu metode kualitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Suharsimi (2008 : 11) “ penelitian tindakan kelas merupakan penelitian dalam berbagai bidang yang menggunakan refleksi sebagai metode utama dilakukan oleh orang yang terlibat di dalamnya serta bertujuan untuk melakukan perbaikan dalam berbagai aspek”. Ada beberapa model penelitian tindakan kelas yang sampai saat ini masih sering digunakan dalam dunia pendidikan, diantaranya : model Lewis, Kemmis dan Taggart, model Elliot dan model Ebbut.

Dalam penelitian ini menerapkan penelitian tindakan kelas. Prosedur yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini Kemmis dan Taggart yang terdiri dari komponen : perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Alasan pemilihan PTK sebagai metode penelitian, karena :

- a. Permasalahan yang diteliti diangkat dari permasalahan yang terjadi di kelas.
- b. Bertujuan memperbaiki hasil belajar siswa.

Guru dapat mengetahui kondisi kelas dan mengetahui permasalahan yang terjadi didalamnya. Dengan beberapa alasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas cocok digunakan dalam penelitian ini.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan yang telah dilaksanakan ini , ditempuh langkah langkah persiapan dan pelaksanaan, yang telah direncanakan pada setiap siklus tindakan kelas.

Adapun rencana kegiatannya adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan Pelaksanaan
Pada tahap ini, peneliti melakukan beberapa langkah, antara lain :

- a. Orientasi lapangan yaitu melaksanakan perizinan serta sosialisasi terhadap pihak sekolah yaitu SMP Negeri 1 Saketi, Kecamatan Saketi, Kabupaten Pandeglang.

- b. Menentukan kelas yang akan digunakan untuk tempat penelitian.

b. Pelaksanaan Tindakan

a) Pra Siklus

Kegiatan pra siklus merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui kegiatan belajar mengajar yang sesungguhnya. Kegiatan belajar ini lebih dikenal dengan sebutan kegiatan melihat kondisi atau keadaan sebenarnya. Kegiatan pra siklus dilakukan observasi dan refleksi. Dalam kegiatan observasi pada pra siklus, peneliti melakukan pengamatan, menyimak dan memperhatikan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung. Dari pengamatan yang dilakukan, ternyata pembelajaran yang dilakukan kurang berkualitas, terbukti dengan suasana belajar yang tidak kondusif selama proses belajar mengajar berlangsung, hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1

Pra siklus

Minat belajar (perhatian) siswa kelas VIII C

No	Tingkat Perhatian	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat perhatian	2	7,40%
2	Perhatian	5	18,52%
3	Kurang perhatian	20	74,07%

	Jumlah	27	100%
--	--------	----	------

Data : Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa pra siklus tingkat (perhatian) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 2 orang sangat perhatian sebesar 7,40 %, 5 orang perhatian sebesar 18,52 % ,dan kurang perhatian 20 orang sebesar 74, 07%.

Tabel 4.2

Pra siklus

Minat belajar (keaktifan) siwa kelas VIII C

No	Tingkat Keaktifan	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat aktif	0	0%
2	Aktif	5	18,52%
3	Kurang aktif	22	81,48%
	Jumlah	27	100%

Data : Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa pra siklus tingkat (keaktifan) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 5 orang aktif sebesar 18,52 %, 22 orang kurang aktif sebesar 81,48 % ,

Tabel 4.3

Pra siklus

Minat belajar (senang) siwa kelas VIII C

No	Tingkat Senang	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Senang	2	7,40%
2	Senang	15	55,56%
3	Kurang Senang	10	37,04%

	Jumlah	27	100%
--	--------	----	------

Data : Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa pra siklus tingkat (kesenangan) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 2 orang sangat senang sebesar 7,40 %, 15 orang senang sebesar 55,56 % ,dan kurang senang 10 orang sebesar 37,04%.

Setelah observasi dilakukan, peneliti menganalisis data. Dari hasil analisis data ditemukan berupa kelemahan kelemahan proses pembelajaran. Hasil tersebut diantaranya sebagai berikut:

- Siswa dalam mengikuti pembelajaran bermalas malasan.
- Metode yang digunakan pada saat pembelajaran kurang tepat.
- Fasilitas yang digunakan pada saat pembelajaran penjas berbagi dengan kelas lain sehingga terbatas.
- Dalam pembelajaran monoton sehingga siswa kurang tertarik dengan materi yang diajarkan.

Berdasarkan hasil diskusi, maka peneliti mencoba menerapkan pendekatan dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek. Pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan dan alat pembelajaran inilah yang akan digunakan pada siklus berikutnya.

b). Siklus 1

a. Perencanaan

Perencanaan kegiatan siklus 1 dimulainya proses tindakan adalah sebagai berikut :

- Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain / metode bermain.
- Menyusun dan membuat alat observasi siswa, lembar observasi siswa untuk mengetahui proses pembelajaran dan peningkatan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas dalam pokok bahasan lari jarak pendek.

Pada bagian ini penulis mengemukakan hasil hasil perhitungan dari pengolahan data sebagai mana adanya,

sesuai dengan data hasil penelitian yang penulis laksanakan.

2. Deskripsi Siklus I

a. Paparan Data Perencanaan

Siklus 1 merupakan proses pembelajaran dilakukan dalam 3 pertemuan dengan setiap pertemuan 3 jam pelajaran (3 x 40 menit). Pada pertemuan pertama dan dua untuk persiapan dan pelaksanaan tindakan sedangkan pertemuan ketiga digunakan untuk melaksanakan tes motivasi siklus 1. Hasil pra siklus diperoleh skor nilai rata rata tingkat motivasi sangat perhatian 7,40% , perhatian 18,52 % dan kurang perhatian 74,07 % , tingkat motivasi siswa sangat aktif 0 % , aktif 18,52 % , kurang aktif 81,48 % , tingkat motivasi siswa sangat senang 7,40 % , senang 55,56 % , kurang senang 37,04 % . Hal ini menunjukan bahwa motivasi siswa tentang lari jarak pendek secara umum masih kurang.

Berdasarkan data kegiatan dari pra siklus diidentifikasi masalah, kemudian disepakati tindakan pembelajaran dengan menyusun serangkaian perencanaan antara lain :

- 1) Menentukan materi lari jarak pendek dalam atletik dengan metode bermain yang akan disampaikan kepada siswa. Menentukan alokasi pembelajaran dan disesuaikan dengan kegiatan KBM penjas
- 2) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

b. Paparan Data Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilaksanakan berdasarkan perencanaan, tindakan yang telah ditetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Fokusnya adalah upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan atletik lari jarak pendek dengan metode bermain. Strategi

pembelajaran sudah mengacu pada pembelajaran yang menetapkan pendekatan bermain. Kegiatan belajar mengajar berlangsung seperti biasanya, dimulai dari tahap pendahuluan atau perencanaan, kegiatan inti dan penenangan. Keberadaan peneliti dan mitra peneliti lainnya diupayakan untuk tidak terlalu mencolok perhatian siswa. Adapun kegiatan pembelajarannya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4

Proses Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Metode Bermain Siklus I

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
a. Guru mengawali pelajaran dengan mengkondisikan siswa, presensi, Apresepsi, berdoa dan Pemanasan dengan permainan memberikan motivasi dan menjelaskan materi lari jarak pendek dengan metode bermain.	a. Siswa berbaris, berdoa, melakukan pemanasan dan mendengarkan penjelasan dari guru.
b. Guru menjelaskan peraturan yang dimodifikasi permainan lari jarak pendek dengan metode bermain	b. Siswa menyimak penjelasan dari guru tentang materi memperhatikan penjelasan peraturan permainan.
c. Guru	c. Siswa berkelompok
	d. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba permainan tersebut
	e. Seluruh

menginstruksikan kepada siswa membuat 5 kelompok.	siswa mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain yaitu memasukan badan kesimpai, lari estafet, dan lari gawang
d. Guru mempraktikkan dan membimbing siswa untuk melakukan permainan lari memasukan badan kesimpai, lari estafet, dan lari gawang	
e. Guru melakukan pengamatan	f. Siswa beristirahat
f. Guru memberikan istirahat 15 menit	g. Siswa menyimak penjelasan dari guru.
g. Guru melakukan evaluasi	

c. Paparan Data Hasil

Pada kegiatan siklus I, aktifitas siswa yang terlihat dalam pembelajaran, setelah dilakukan analisis data diperoleh hasil motivasi siswa seperti disajikan dalam tabel 4.5, 4.6, dan 4.7 sebagai berikut :

Tabel 4.5

Status Setelah Pelaksanaan Pembelajaran pada Siklus I

Status Motivasi Siswa (perhatian)	Frekuensi	Prosentase
Meningkat	10	37,04%
Tetap	17	62,96%
Menurun	0	0%
Jumlah	27	100 %

Data : Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa tingkat (perhatian) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 10 orang mengalami peningkatan sebesar 70,37% , dan 17 orang sebesar 62,96 % tetap.

Tabel 4.6

Status Setelah Pelaksanaan Pembelajaran pada Siklus I

Status Motivasi Siswa (keaktifan)	Frekuensi	Prosentase
Meningkat	12	44,44 %
Tetap	15	55,56 %
Menurun	0	0%
Jumlah	27	100 %

Data: Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa tingkat (keaktifan) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 12 orang mengalami peningkatan sebesar 44,44 %, dan 15 orang sebesar 55,56 % tetap.

Tabel 4.7

Status Setelah Pelaksanaan Pembelajaran pada Siklus I

Status Motivasi Siswa (senang)	Frekuensi	Prosentase
Meningkat	3	11,11 %
Tetap	24	88,89 %
Menurun	0	0%
Jumlah	27	100 %

Data: Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa tingkat (kesenangan) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 3 orang mengalami peningkatan sebesar 11,11%, dan 24 orang sebesar 88,89 % tetap.

d. Analisis data Refleksi

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian siswa status kemampuan motivasi belajarnya mengalami peningkatan sebesar 11,11 % atau 3 orang dan tetap 24 orang sebesar 88.89%. Hasil motivasi siswa menurut penulis masih kurang dari harapan. Namun tetap berpeluang untuk ditingkatkan kesiklus berikutnya, sehingga target ketercapaian hasil motivasi siswa yang ingin di capai yaitu 100 % yang mengalami peningkatan terwujud.

Demikian juga dengan siswa yang belum mengalami peningkatan juga mempunyai peluang yang sama untuk ditingkatkan pada siklus berikutnya , serta bagi siswa yang mengalami penurunan, setelah dianalisis yaitu dalam melakukan lari jarak pendek siswa kurang memahami tentang permainan yang dimodifikasi, sehingga anak kurang serius dan kurang aktif dan guru menjelaskan kembali tentang permainan dan peraturanya sehingga siswa sudah mengerti apa yang dijelaskan oleh guru.

1. Deskripsi siklus II

a. Paparan Data Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, maka diadakanlah proses pembelajaran tindakan kedua yaitu :

- 1) Menetapkan materi pembelajaran dengan metode bermain
- 2) Membuat rencana pembelajaran kedua dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran .

b. Paparan Data Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilaksanakan berdasarkan perencanaan, tindakan yang telah ditetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Fokusnya adalah upaya meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek dengan metode bermain. Strategi pembelajaran sudah mengacu pada

pembelajaran yang menerapkan metode bermain. Kegiatan belajar mengajar berlangsung seperti biasanya, dimulai dari tahap pendahuluan atau perencanaan, kegiatan inti dan penenangan. Keberadaan peneliti dan mitra peneliti lainnya diupayakan untuk tidak terlalu mencolok perhatian siswa . Adapun kegiatan pembelajarannya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.8
Proses Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan metode bermain Pada Siklus II

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) Presensi, Apresepsi dan Pemanasan memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) Siswa berbaris, berdoa, melakukan pemanasan dan mendengarkan penjelasan dari guru.
2. Kegiatan Inti (90 Menit) • Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi guru : a. Menjelaskan tentang permainan lari memasuki badan kesimpai, lari estafet, dan lari gawang yang dimodifikasi	2. Kegiatan Inti (90 Menit) • Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi siswa: a. Mendengarkan penjelasan dari guru tentang lari jarak pendek dengan permainan • Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi siswa:

si peraturanya • Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi guru: a. Mempraktikkan Lari jarak Pendek dengan permainan. Guru : • Guru bertanya jawab tentang hal yang belum dimengerti • Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan tentang kesalahan dan pemahaman, memberikan penguatan dan kesimpulan, melakukan tes lari jarak pendek dengan metode bermain untuk siklus II	b. Melakukan gerak memasuki badan ke simpai c. Melakukan lari estafet d. Melakukan lari gawang Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. Dalam kegiatan konfirmasi siswa: • Siswa bertanya jawab tentang hal yang belum dimengerti • Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan tentang kesalahan dan pemahaman, memberikan penguatan dan kesimpulan, siswa melakukan tes lari jarak pendek dengan metode bermain untuk	3. Kegiatan Penutup (15 Menit) Dalam kegiatan penutup guru : • Bersama sama dengan peserta didik membuat rangkuman atau simpulan • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan • Memberikan umpan balik terhadap proses pembelajaran.	siklus II 3. Kegiatan Penutup (15 Menit) Dalam kegiatan penutup siswa: • Melakukan pendinginan (<i>colling down</i>)
---	---	--	---

c. Paparan Data Hasil

Pada kegiatan siklus II, aktifitas siswa yang terlihat dalam pembelajaran. Setelah dilakukan analisis data diperoleh motivasi siswa seperti disajikan pada tabel 4.9, 5.1 dan 5.2 sebagai berikut :

Tabel 4.9

Status Setelah Pelaksanaan Pembelajaran pada Siklus II

Status Motivasi Siswa (perhatian)	Jumlah Siswa	Prosentase
Meningkat	23	85,19 %
Tetap	4	22,22 %
Menurun	0	0
Jumlah	27	100 %

Data: Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa siklus II, tingkat (perhatian) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 23 orang mengalami peningkatan sebesar 85,19 %, dan 4 orang sebesar 22,22 % tetap.

Tabel 5.0
Status Setelah Pelaksanaan
Pembelajaran pada Siklus II

Status Motivasi Siswa (Keaktifan)	Jumlah Siswa	Prosentase
Meningkat	24	88,89%
Tetap	3	11,11 %
Menurun	0	0%
Jumlah	27	100 %

Data: Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa siklus II, tingkat (keaktifan) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 24 orang mengalami peningkatan sebesar 88,89 %, dan 3 orang sebesar 11,11 % tetap.

Tabel 5.1
Status Setelah Pelaksanaan
Pembelajaran pada Siklus II

Status Motivasi Siswa (Senang)	Jumlah Siswa	Prosentase
Meningkat	24	88,89%
Tetap	3	11,11%
Menurun	0	0%
Jumlah	27	100 %

Data: Diolah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa gambaran hasil pembelajaran motivasi siswa siklus II, tingkat (Kesenangan) lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yaitu 24 orang mengalami peningkatan sebesar 88,89 %, dan 3 orang sebesar 11,11 % tetap.

d. Analisis dan refleksi

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa gambaran proses pembelajaran yang fokus pada motivasi siswa pada pembelajaran lari jarak pendek cukup memuaskan. Data hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus II mengalami peningkatan dari sebelumnya, yaitu :

- 1). Peserta didik dalam pembelajaran lari jarak pendek sangat aktif
- 2). Antusias siswa mengikuti pembelajaran membaik
- 3). Perhatian siswa tentang pembelajaran meningkat
- 4). Peserta didik merasa sangat senang dan gembira

Dari dua rangkaian siklus pembelajaran yang berfokus pada peningkatan motivasi belajar lari jarak pendek dalam atletik sudah cukup dirasakan oleh peneliti dengan melihat rata rata 85% meningkat. Sehingga refleksi ini diperoleh kesimpulan bahwa motivasi siswa sudah baik dari sebelum diberikan perlakuan sehingga tidak perlu di lanjutkan kesiklus berikutnya.

B. Pembahasan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa metode bermain pada lari jarak pendek ternyata dapat meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII C, di SMP Negeri 1 Saketi, Kecamatan Saketi, Kabupaten Pandeglang. Pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain sangat baik dikarenakan pembelajaran dilakukan berdasarkan karakteristik pada usia anak anak tersebut, maka dalam membelajarkan suatu keterampilan olahraga disesuaikan dengan karakteristik perkembangannya. Metode bermain ini merupakan suatu metode pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Dengan bermain hasrat gerak

anak terpenuhi, namun didalamnya terkandung unsur pembelajaran. Pendekatan bermain atau metode bermain bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu lebih dahulu kepada anak. Oleh karena itu dalam pelaksanaan pembelajarannya siswa perlu melakukan keterampilan lari jarak pendek dengan metode bermain dan melihat motivasi siswa tersebut.

Dalam hal ini Hurlock yang dikutip oleh M. Furqon Hadayatullah (2006 : 2) menyatakan “Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan, tanpa mempertimbangkan hal akhir. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk peserta didik dalam membina hubungan dengan teman sesama dan menyalurkan bakat peserta didik.

Dengan bermain anak akan mengekspresikan kegembiraannya dan berusaha menampilkan kemampuannya. Namun disisi lain guru harus menanamkan sikap sportifitas, karena dalam permainan ada yang menang ada yang kalah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pendahuluan tentang upaya meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek dengan metode bermain siswa kelas VIII C, di SMP Negeri 1 Saketi, kecamatan saketi kabupaten pandeglang, dapat dikemukakan kesimpulan berikut :

1. Kegiatan dengan metode bermain pada pembelajaran atletik yaitu lari jarak pendek dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sebesar 85%, di SMP Negeri 1 Saketi kelas VIII C.
2. Kegiatan pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain dapat meningkatkan aktifitas belajar siswa.

3. Lari jarak pendek dengan metode bermain membuat anak merasa antusias, senang dan gembira.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, 2001 *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Achmad Paturusi, 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asep Hery Hernawan, 2008. teori belajar dan pembelajaran. jakarta : prestasi pustakarya
- Berty Tilarso, 2000. *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Daryanto, 2010. Penelitian tindakan kelas dan penelitian tindakan.
- Daryanto, 2011. *Penelitian tindakan kelas dan penelitian tindakan sekolah*. Yogyakarta: Gava media.
- Dimyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2014. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gulo, Arifman Jaya. (2012). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting Melalui Metode Mengajar Komando Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 1 Sei Rampah Tahun Ajaran 2012/2013*. Undergra dua thesis, UNIMED.
- Imam Hidayat, (2000). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lestari Tri Iswiyanti. (2009). *Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran*

- Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli, (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Olahraga.
- Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga. Sekolah. Yogyakarta: Gava Media.
- Suharsimi Arikunto, (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Suprijono, (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani,(2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Wina Sanjaya, (2013). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Kencana
- Winata putra, dkk (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.