

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMPS MARIA FATIMA NUROBO

Adrianus Manenen^{1*}, M. Rambu P. Wasak², Yahya J. Palinata³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email. adrianusmanenen12@gmail.com

Latar belakang: Pembelajaran olahraga merupakan inti dari kegiatan pendidikan disekolah khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh peserta didik.

Tujuan penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pada Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo.

Metode penelitian: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain (Hitam-Hijau) pada siklus I belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu hanya 55,50% dari kriteri KKM yaitu 85% kriteria ketuntasan. Maka peneliti melanjutkan penelitian dengan siklus II dan memperoleh peningkatan hasil belajar dari 55,50% meningkat hingga 86,67%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain (Hitam-Hijau) mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

Simpulan: penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain (Hitam-Hijau) pada siswa kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo termasuk kategori baik.

Katakunci: *Pendidikan jasmani, hasil belajar, kompetensi guru.*

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE SHORT DISTANCE RUN OUTCOMES LEARNING
USING THE PLAY APPROACH IN CLASS VII STUDENTS OF SMPS
MARIA FATIMA NUROBO

Adrianus Manenen1*, M. Rambu P. Wasak2, Yahya J. Palinata3

1,2,3 Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty
of Teacher Training and Education, ArthaWacana Christian University,
Kupang, Indonesia

e-mail. adrianusmanenen12@gmail.com

Background: Sports learning is the core of educational activities in schools, especially in learning Physical Education, Sports and Health. Learning Physical Education, Sports and Health aims to improve physical fitness for students as well as to improve basic movement abilities possessed by students.

Research objective: The purpose of this study was to find out the Efforts to Improve Short Distance Running Learning Outcomes Using the Black and Green Playing Approach in Class VII Students of SMPS Maria Fatima Nurobo.

Research method: The method used in this research is Classroom Action Research (CAR). This study consisted of 2 cycles. Each cycle consists of planning, implementing actions, observing, and reflecting.

Results and discussion: The results showed that the learning run short distances using the playing approach (Black-Green) in cycle I did not meet the completeness criteria, namely only 55.50% of the KKM criteria, namely 85% of the completeness criteria. So the researchers continued the research with cycle II and obtained an increase in learning outcomes from 55.50% to 86.67%. This shows that the results of learning to run short distances using the playing approach (Black-Green) can improve student learning outcomes.

Conclusion: This study shows that improving the learning outcomes of short distance running using a playing approach (Black-Green) in class VII students of SMPS Maria Fatima Nurobo is included in the good category.

Keywords: Physical education, learning outcomes, teacher competence.