Journal of Creative Student Research
Volume. 3, No. 1, Februari 2025
e-ISSN : 2963-4776; dan p-ISSN : 2963-5942; Hal. 27-34
DOI: https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4679
Available online at: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr

Pengaruh Pembelajaran PJOK Materi Lari 100 m Berbasis Outbound Game untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD Negeri Gamer 02 Kcamatan Pekalongan Timur

S. Moch Tri Surya Alam [1], Maftukin Hudah [2], Galih Dwi Pradipta [3*]
[1-3] Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232
Korespodensi email: galihdwipradifta@upgris.ac.id

Abstract. *This research started from the problem of low student learning outcomes in learning PJOK 100 m running material at SD Negeri Gamer 02, East Pekalongan District. Initial observation results show that there are still 17 students who obtained learning outcomes below the KKM (75.00). By looking at this reality, it is necessary to make improvements through the implementation of an appropriate, effective and efficient PJOK learning model. Researchers attempt to overcome this problem by implementing outbound game-based PJOK learning and finding out its effect on student learning outcomes.The experimental method was used in research with a one group pretest-posttest design. The research population was all students at SD Negeri Gamer 02, East Pekalongan District. The samples taken in this research were all 30 class V students. The research variables consist of the independent variable, namely PJOK learning, 100 m running material based on outbound games and the dependent variable, namely student learning outcomes. The research results were obtained through statistical tests of variables and obtained a calculated t value of 27.114 > t table 2.045 (df 29) with a significance p value of 0.000 < 0.05. Judging from the average value of student learning outcomes in PJOK learning 100 m running material, the pre-test data obtained had a mean of 71.59, then during the post-test the mean reached 76.21. The magnitude of the increase in student learning outcomes can be seen from the difference in average scores, namely 4.62. From the mean difference, the percentage increase can be seen by dividing the mean difference by the post-test mean multiplied by 100%, amounting to 6.06%, so this result shows that there is a significant influence. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that learning PJOK material on 100 m running based on outbound games has a positive and significant effect on the learning outcomes of class V students at SD Negeri Gamer 02, East Pekalongan District. The PJOK learning method for the 100 m running material based on outbound games has a significant influence on student learning outcomes. Choosing the right method will be able to have a maximum contribution to improving student learning outcomes. Packaging training programs that are tailored to the abilities and level of difficulty of the basic techniques being taught can provide significant changes in improving student learning outcomes.*

Keywords: *Learning, PJOK, Outbound, Results*

Abstrak. Penelitian ini berangkat dari adanya permasalahan rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 m di SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Hasil observasi awal, menunjukkan bahwa masih terdapat 17 siswa yang memeroleh hasil belajar di bawah KKM (75,00). Dengan melihat kenyataan tersebut, perlu adanya upaya perbaikan melalui penerapan model pembelajaran PJOK yang tepat, efektif dan efisien. Peneliti berupaya untuk mengatasi masalah tersebut dengan menerapkan pembelajaran PJOK berbasis outbound game dan mengetahui pengaruhnya terhadap hasil belajar siswa. Metode ekspeimen digunakan dalam *penelitian* dengan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian seluruh siswa SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas V yang berjumlah 30 siswa. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis outbound game serta variabel terikat yaitu hasil belajar siswa. Hasil penelitan diperoleh melalui uji statistik variabel dan memeroleh nilai t hitung 27, 114 > t tabel 2, 045 (df 29) dengan nilai signifikansi p sebesar 0, 000 < 0, 05. Dilihat dari nilai rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 m, maka diperoleh data pre-test memiliki rerata 71,59, selanjutnya pada saat post-test rerata mencapai 76,21. Besarnya peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,62. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata post-test dikalikan 100%, sebesar 6,06%., maka hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis outbound game berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Metode pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis outbound game memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Pemilihan metode yang tepat akan mampu memiliki kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Pengemasan program latihan yang disesuaikan dengan

Received: Desember 06, 2024; Revised: Desember 19, 2024; Accepted: Desember 31, 2024;
Online Available: Januari 02, 2025

kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan, mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Pembelajaran, PJOK, *Outbound*, Hasil

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. *Outbound* adalah kegiatan di alam terbuka, outbound juga dapat memacu semangat belajar dan penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman siswa (Artobatama, 2018). Melalui pendidikan di sekolah dapat dihasilkan manusia yang cerdas, kreatif, dan bertanggung jawab. Kualitas sumber daya manusia sangat ditentukan oleh kualitas pendidikan yang diperoleh. Jika kualitas pendidikan makin tinggi, maka kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan akan meningkat

Peningkatan kualitas pendidikan tidak lepas dari upaya-upaya peningkatan kompenen-komponen di dalamnya yang berkaitan satu sama lain antara guru, strategi, pembelajaran, media pembelajaran, kurikulum, siswa, sarana prasarana sekolah, dan lain-lain. Apabila upaya peningkatan komponen-komponen pendidikan berhasil maka proses pembelajaran menjadi lancar. Sedangkan kegiatan outbound berawal dari sebuah pengalaman sederhana seperti bermain, bermain juga membantu setiap anak merasa senang, dan bahagia. Dengan bermain anak dapat belajar menggali dan mengembangkan potensi, dan rasa ingin tahu serta meningkatkan rasa percaya dirinya. Oleh karena itu, bermain merupakan fitrah yang dialami setiap anak.

Menurut Darmansyah et al. (2023), berpendapat bahwa outbound adalah salah satu media pembelajaran yang efektif karena memanfaatkan keunggulan alam yang merupakan metode pendidikan masa kini. Peserta didik tidak hanya tidak hanya ditantang berfikir crdas tetapi juga memiliki kepekaan sosial. Pengoptimalan lima potensi yang terdapat dalam pembelajaran outbound adalah akal, fisik, emosional, potensi spiritual dan karakter. Sesuai dengan pendapat (Dwisiwi SR & Wiyatmo, 2015), bahwa kreativitas merupakan sesuatu yang memiliki berhubungan dengan daya pikir, daya imajinasi, dan daya fantasi yang dimiliki oleh anak.

Kegiatan outbound berawal dari sebuah pengalaman sederhana seperti bermain (Fajri & Rivauzi, 2022). Bermain juga membuat setiap anak merasa senang, dan bahagia. Dengan bermain anak dapat belajar menggali dan mengembangkan potensi, dan rasa ingin tahu serta

meningkatkan rasa percaya dirinya. Outbound ini sengaja dilakukan untuk melatih mental dan keberanian siswa. Kepercayaan diri merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuan sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yakin pada tindakannya, bertanggung jawab dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Rasa percaya diri yang berlebihan dapat menghambat perkembangan seseorang, jadi perasaan ini harus kita antisipasi sedini mungkin pada diri anak agar mereka bisa berkembang menjadi pribadi yang mandiri.

Berdasarkan observasi di SD Negeri Gamer 02 Kota Pekalongan pada hari selasa, 7 November 2023 dengan guru PJOK Ibu Yayuk Purwaningsih S.Pd., terdapat 17 siswa yang kurang antusias mengikuti materi atletik nomor lari 100 m, sehingga hasil belajar siswa tersebut kurang maksimal. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui pengaruh pembelajaran PJOK materi lari nomor 100 m berbasis Outbound Game untuk meningatkan hasil belajar siswa SD Negeri Gamer 02 di Kecamatan Pekalongan Timur dengan cara memberikan dukungan penuh dari orang tua agar siswa menumbuhkan jiwa semangat untuk mengikuti pembelajaran PJOK materi lari 100 m di SD Negeri Gamer 02 di Kecamatan Pekalongan Timur dan KKM siswa yang dicapai yaitu 75 dikarenakan siswa di SD Negeri Gamer 02 mempunyai banyak prestasi di bidang olahraga.

2. METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *Pretest-Posttest* Kelompok Tunggal *(One Group Pretest-Posttest Design).* Eksperimen *Pretest-posttest* dengan kelompok tunggal adalah penelitian yang dilakukan pada suatu kelompok dengan diberikannya *treatment/*perlakuan setelah dilakukan pre-test, setelah treatment/perlakuan diberikan selama kurun waktu yang ditentukan maka kelompok tersebut kembali diukur *(post-test).* Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menguji adanya pengaruh pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur berjumlah 167 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau sesuai karakteristik yang ditentukan. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). untuk itu digunakan pada penelitian ini harus memenuhi karakteristik yang meliputi; (1) Siswa kelas 5 dengan jumlah 30 siswa, (2) Siswa dengan

usia 10 sampai 12 tahun, (3) Siswa yang mengikuti pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pre-test dan post-test, (4) Siswa yang mengikuti perlakuan/*treatment.*

Peneliti melakukan teknik pengumpulan data yaitu observasi, dokumentasi, dan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, kemampuan kelincahan berbasis outbound dengan waktu selama 2 menit. Metode analisis dipisahkan menjadi dua yaitu analisis tahap awal dan analisis tahap akhir. Pengujian hipotesis menggunakan rumus t-test untuk mengetahui pengaruh pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game untuk meningkatkan hasil belajar siswa di SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Januari-1 Februari 2024 di SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur khususnya kelas V semester genap tahun 2024. Kegiatan pembelajaran dalam penelitian ini menerapkan model Outbound Game untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada lari 100 m khususnya kelas V SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Penelitian ini diawali dengan melaksanakan studi pendahuluan di sekolah untuk menemukan permasalahan yang ada, menentukan populasi, dan sampel. Berdasarkan permasalahan yang ada di kelas V peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game untuk meningkatkan hasil belajar siswa SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran PJOK materi lari 100 M berbasis Outbound Game untuk meningkatkan hasil belajar siswa SD Negeri Gamer 02 di Kecamatan Pekalongan Timur. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Gamer 02 Kota Pekalongan dan sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah kelas V, data diambil pada saat jam olahraga yang diampu oleh Ibu Yayuk Purwaningsih S.Pd sebagai guru mapel PJOK di SD Negeri Gamer 02 Kota Pekalongan. untuk pembelajaran PJOK di SD Negeri Gamer 02 Kota Pekalongan bisa dilakukan di lapangan sepak bola samping sekolahan.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design untuk mengetahui pengaruh Outbound Game terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 m setelah diberi perlakuan atau treatment. Deskripsi data penelitian meliputi data pre-test dan post-test dari eksperimen yang dilakukan. Dalam subbab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data pre-test

dan post-test pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game di SD Negeri Gamer 02 Kcamatan Pekalongan Timur.

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 27, 114 dan t tabel 2, 045 (df 29) dengan nilai signifikansi p sebesar 0, 000. Oleh karena t hitung 27, 114 > t tabel 2, 045, dan nilai signifikansi 0, 000 < 0, 05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "terdapat pengaruh pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game terhadap peningkatan hasil belajar siswa SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur", diterima. Artinya pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Dari data pre-test memiliki rerata 71, 59, selanjutnya pada saat post-test rerata mencapai 76, 21. Besarnya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 m tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4, 62, dengan kenaikan persentase sebesar 6, 06%.

Pembahasan

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penelitian, diperoleh temuan bahwa pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game belum pernah diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar di kelas V SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Diperlukan solusi yang tepat dan bermanfaat untuk menghadapi kendala dan permasalahan yang muncul agar pembelajaran PJOK dapat mencapai tujuan dan kompetensi yang diinginkan. Melalui pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game yang sudah mencakup materi lari, lompat dan lempar, seharusnya memberikan alternatif pilihan model pembelajaran yang lebih beragam dalam memenuhi kebutuhan belajar siswa.

Berdasarkan rangkaian penelitian yang telah dikakukan didapatkan hasil bahwa metode pembelajaran PJOK berbasis Outbound Game dapat digunakan sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Outbound merupakan metode pelatihan untuk pengembangan diri (*personal development)* dan tim *(team development)* dalam proses mencari pengalaman melalui kegiatan di alam terbuka (Agusta, Setyosari, & Sa'dijah, 2018).

Outbound tidak hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa atau hanya di dalam dunia pekerjaan, tetapi di Indonesia sekarang outbound sudah lebih dikembangkan lagi dengan pembelajaran untuk anak-anak yang masih belia (Andajani et al. (2018), Yunaida et al., (2018). Sejalan dengan analisis kebutuhan yang telah dilakukan maka pengumpulan informasi dilakukan sebelum pengembangan model, baik itu karakter siswa, studi literatur mengenai pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dapat dilakukan dengan

berbagai model pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur yang kemudian dirumuskan dalam perumusan masalah.

Melalui kajian literatur dan analilsis kebutuhan maka diharapkan lahirnya sebuah model pemebelajaran yang memiliki peluang implementatif yang baik. Proses tersebut, dilakukan untuk mengumpulkan informasi dalam rangka merencanakan dan pengembangan model. Salah satu tujuannya untuk menentukan area kajian dan implementasi model yang terdiri dari beberapa aspek, seperti: perencanaan, penerapan, dan evaluasi. Dalam pengembangan model ini, telah dirumuskan model hipotetik tentang metode pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis *Outbound Game* dapat digunakan sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa..

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Gamer 02 Kecamatan Pekalongan Timur. Metode pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Pemilihan metode yang tepat akan mampu memiliki kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Pengemasan program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan, mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik variabel dan diperoleh t hitung 27,114 > t tabel 2,045 (df 29) dengan nilai signifikansi p sebesar 0, 000 < 0,05. Dilihat dari nilai rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 m, maka diperoleh data pre-test memiliki rerata 71,59, selanjutnya pada saat post-test rerata mencapai 76,21. Besarnya peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,62. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata post-test dikalikan 100%, sebesar 6,06%., maka hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan..

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

a. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan hasil belajarnya, khususnya dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 m.

b. Bagi guru Penjasorkes dapat dijadikan pegangan untuk melatih dengan menggunakan metode pembelajaran PJOK materi lari 100 m berbasis Outbound Game.
c. Bagi guru Penjasorkes agar meningkatkan kreatifitas latihan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 m.
d. Bagi guru Penjasorkes diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif, sehingga kemampuan siswa akan semakin meningkat.
e. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan metode latihan yang lebih bervariasi.
f. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, A. R., Setyosari, P., & Sa'dijah, C. (2018). Implementasi strategi outdoor learning variasi outbound untuk meningkatkan kreativitas dan kerjasama siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 3*(4), 453–459.

Andajani, E., Rahayu, S., & Prihatiningrum, A. E. (2018). *Manajemen desa wisata*. Indomedia Pustaka.

Artobatama, I. (2018). Pembelajaran STEM berbasis outbound permainan tradisional. *Indonesian Journal of Primary Education, 2*(2), 40–47.

Darmansyah, A., Susanti, A., & Muktadir, A. (2023). Pembentukan karakter sportivitas melalui kegiatan outbound pada siswa sekolah dasar. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik, 7*(1), 206–217.

Dwisiwi SR, R., & Wiyatmo, Y. (2015). Pengembangan perangkat pembelajaran fisika berbasis outbound guna pencapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan pada peserta didik SMA. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains, 3*(2), 111–122.

Fajri, N., & Rivauzi, A. (2022). Pembentukan karakter peserta didik melalui pendidikan karakter berbasis kelas. *Jurnal Eduscience, 9*(1), 134–142.

Mayanto, A., Taufik, M. S., Wijayanto, A., Solahuddin, S., & Taroreh, B. S. (2021). Model pembelajaran jarak pendek pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga, 6*(1), 114–120.

Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Competitor, 12*(2), 83–94.

Muslihan, M., & Akbar, L. A. (2020). Pengembangan permainan outbound untuk mendorong peningkatan keterampilan gerak dasar siswa PAUD Sayang Anak Kecamatan Sukamulia Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan AURA (Anak Usia Raudhatul Athfal), 1*(2).

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukendro, E., Dwirahayu, F., & Yuliawan, E. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar smash bola voli siswa kelas X SMK Negeri 5 Tanjab Barat melalui pendekatan gaya mengajar latihan power tungkai dengan menggunakan modifikasi bola gantung. *Jurnal Prestasi*, *5*(2), 44.

Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-dasar atletik*. Salim Media Indonesia.

Sukintaka. (2005). *Pembelajaran pendidikan jasmani: Membentuk kesehatan tubuh secara tepat*. Nuansa.

Yunaida, H., Rosita, T., & others. (2018). Outbound berbasis karakter sebagai media pembelajaran anak usia dini. *Comm-Edu (Community Education Journal*, *1*(1), 30–37.