



# Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

---

## IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN LARI SPRINT DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SMA NEGERI 7 WAJO

**Muh. Fuad Rizaldy R**

<sup>1</sup> PPG Prajabatan PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: [fuadjr80@gmail.com](mailto:fuadjr80@gmail.com)

---

### Artikel info

Received: 08-09-2023

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lari sprint pada siswa SMA Negeri 7 Wajo. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 7 Wajo dengan jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 20 orang siswa yang diambil dengan cara teknik simple random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi/pengamatan tes dan dokumentasi. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh hasil belajar lari sprint siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 7 Wajo yakni : Pada observasi Siklus I termasuk dalam kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 74,66. Siswa yang mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 9 dari 20 siswa atau sebesar 45%. Sedangkan pada observasi Siklus II termasuk dalam kategori sangat baik dengan nilai rata-rata 82,33. Siswa yang mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 17 dari 20 siswa atau sebesar 80%

---

### Key words:

*Hasil Belajar, Lari Sprint, Permainan*



artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan

berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dan lain-lain).

Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat.

Selama ini terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta life skill. Dengan diterbitkannya undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis. Atletik menurut istilah berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti “lomba atau perlombaan atau pertandingan”.

Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Ini semua telah dilakukan dalam aktivitas olahraga lain bahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik. Pembelajaran lari sprint siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Wajo, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru.

Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari sprint, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari. Adapun model pendekatan bermain yang diterapkan sebelumnya dalam materi lari sprint di SMA Negeri 7 Wajo yaitu permainan berlari memindahkan bola dimana permainan ini dirasa siswa sangat monoton dan melelahkan.

Beberapa faktor diatas menjadi permasalahan dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi lari sprint. Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk siswa adalah metode pembelajaran mengandung unsur teknik dasar lari dan menarik bagi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejemuhan dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga guru harus menerapkan pendekatan pembelajaran yang dikemas melalui permainan hitam hijau agar siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pembelajaran lari sprint, dengan harapan pembelajaran lari sprint dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain, dalam ini peneliti bermaksud ingin menerapkan permainan hitam hijau dalam pelaksanaan pembelajaran lari sprint dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari sprint dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jemu dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari sprint dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini merupakan salah satu upaya guru atau praktisi dalam bentuk berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan mutu pembelajaran.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengambil nilai kemampuan lari sprint siswa Kelas X IPA 3. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan juga bisa berupa alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 1989:32). Adapun perlakuan yang diberikan sebelum dilakukan tes akhir yaitu memberikan metode permainan hijau hitam.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar. Apabila hasil penelitian pada Siklus I mencapai ketuntasan 70 %, dan penelitian Siklus II mencapai ketuntasan 80 % atau lebih maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran melalui penerapan atau implementasi meningkatkan hasil belajar siswa kelas X IPA 3 pada pembelajaran lari sprint di SMAN 7 Wajo. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lari sprint. Hasil keterampilan gerak dasar lari sprint dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran gerak dasar lari sprint. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pada siklus I penilaian kemampuan atau keterampilan peserta didik dalam melakukan lari Sprint dilakukan setelah diberikan serangkaian permainan yang diberikan sebelumnya dengan menggunakan lembar observasi yang telah ditentukan. Proses pelaksanaan pada Siklus I sudah berjalan cukup baik. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan. Berdasarkan tabel siklus I, dapat dilihat bahwa ada 9 siswa yang berada di kelas distribusi frekuensi 80 – 100 dengan persentase 45% , 5 siswa

berada di pada kelas distribusi frekuensi 70 – 79 dengan persentase 25%, dan 6 siswa berada pada kelas distribusi frekuensi 60 – 69 dengan persentase 30%. Sedangkan tidak terdapat siswa pada kelas distribusi frekuensi 50 – 59 dan 0 – 49 dengan persentase 0%

Pada pelaksanaan siklus II ini peneliti berpedoman pada hasil belajar pada siklus I maka diperoleh data peningkatan hasil belajar lari Sprint pada siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 7 Wajo. Dalam hal ini implementasi atau penerapan permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari Sprint pada siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 7 Wajo di anggap berhasil dengan mengacu pada peningkatan rata-rata hasil belajar dari tes awal hingga tes akhir. Adapun faktor keberhasilan di tandai dengan berkurangnya siswa yang memperoleh nilai dibawah nilai KKM 75 yang ditentukan guru. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan. Berdasarkan tabel siklus II, dapat dilihat bahwa ada 16 siswa yang berada di kelas distribusi frekuensi 80 – 100 dengan persentase 80% , 3 siswa berada di pada kelas distribusi frekuensi 70 – 79 dengan persentase 15%, dan 1 siswa berada pada kelas distribusi frekuensi 60 – 69 dengan persentase 5%. Sedangkan tidak terdapat siswa pada kelas distribusi frekuensi 50 – 59 dan 0 – 49 dengan persentase 0%

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dari Siklus I siswa yang mendapatkan nilai di bawah nilai KKM berangsur-angsur naik, sehingga pada Siklus II jumlah tersebut sudah melebihi target. Kemajuan ini terjadi karena siswa merasa senang dengan penerapan atau implementasi permainan sehingga siswa lebih senang dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran serta guru yang selalu memberikan dorongan dan motivasi untuk terus belajar. Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Moh. Surya, 1997).

Implementasi pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlombaan akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan kepercayaan diri siswa, meningkatkan kemampuan motorik anak (Sugiyanto dan Sujarwo, 1992:127-128). Sehingga dapat disimpulkan dengan adanya implementasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan ketuntasan hasil belajar serta menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Berdasarkan hasil analisis data pada Siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar lari Sprint pada siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 7 Wajo belum mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan yaitu lebih dari 75% jumlah peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa hasil tes Siklus I sebanyak 12 peserta didik sudah mencapai KKM dengan nilai  $\geq 75$ , sedangkan 8 peserta didik belum mencapai KKM dengan nilai  $\leq 75$ . Nilai tertinggi yang diperoleh oleh peserta didik adalah 83,33 dan nilai terendah yang diperoleh oleh siswa adalah 60,00. Sedangkan rata-rata nilai peserta didik pada observasi Siklus I mencapai 74,66. Hal ini menandakan persentase ketuntasan belum tercapai yaitu lebih dari 75%.

Pada Siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lari Sprint pada siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 7 Wajo telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan yaitu lebih dari 75% jumlah peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa hasil tes Siklus II sebanyak 17 peserta didik sudah mencapai KKM dengan nilai  $\geq 75$ , sedangkan masih ada 3 peserta didik belum mencapai KKM dengan nilai  $\leq 75$ . Nilai tertinggi yang diperoleh oleh peserta didik pada observasi Siklus II ini adalah 93,33 dan nilai terendah yang diperoleh oleh siswa adalah 66,66. Sedangkan rata-

rata nilai peserta didik pada observasi Siklus II mencapai 82,33. Persentase ketuntasan sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan yaitu lebih dari 75%.

Selanjutnya, secara umum, melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa hasil belajar lari Sprint pada siswa X IPA 3 SMA Negeri 7 Wajo masuk dalam kategori Sangat Baik dengan persentase 80% atau frekuensi sebanyak 17 dari 20 siswa. Hal ini dikarenakan sebagian besar siswa telah mampu melakukan teknik lari sprint dengan benar mulai dari awalan start hingga saat melewati garis finish. Juga dengan penerapan pembelajaran hijau hitam pada materi lari sprint siswa lebih tertarik, lebih antusias, senang, dan meningkatkan kemampuan motoriknya. Dengan adanya hal ini maka implementasi pembelajaran di anggap berhasil meningkatkan hasil belajar siswa X IPA 3 di SMA Negeri 7 Wajo.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat disimpulkan bahwa melalui implementasi hasil belajar lari sprint pada siswa Kelas X IPA 3 di SMA Negeri 7 Wajo berada di kategori Sangat Baik dan ada pengaruh yang signifikan dari metode bermain terhadap hasil belajar lari sprint di Kelas X IPA 3 SMA Negeri 7 Wajo.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat.
2. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi dalam melakukan penelitian tentang implementasi pembelajaran dengan menggunakan metode bermain yang lebih menarik untuk diteliti dan digunakan dalam proses pembelajaran

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi Sasmita, Yusuf. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dirjen Dikti.  
Ali, Muhammad. 1992. Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa.  
Anonim. 2002. Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah. Jakarta: Depdiknas.  
Arikunto, Suharsimi. 1989. Prosedur Penelitian. Bandung: Bina Aksara  
Arikunto, Surhasimi. 1990. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.  
Arikunto, Surhasimi. 1996. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (3rd ed.). Jakarta: Rineka Cipta.  
Ateng, Abdul Kadir. 1992. Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud  
Dirjen Dikti.

- Azimin (2014). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Kelas III SDN 99 Seluma.
- Djumidar. 2001. Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Bandung: Rosdakarya.
- Ihsan, Andi dan Hasmiyati. 2011. Menajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Badan Penerbit UNM.Makassar.
- Latuheru, Ricardo Valentino. 2012. Analisis Struktur Tubuh Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Murid SD Negeri Biringbalang Kabupaten Gowa Vol. 4(3). Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Mahendra, Agus. 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Moh, Surya. 1997. Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Bandung PPB-IKIP Bandung.
- Nadisah. 1992. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nawawi. 1981. Hasil Belajar Siswa. Bandung: Pustaka Martina.
- Soegijanto, Soedjarwo. 1992. Permainan Kecil. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Soepartono. 2000. Sarana dan Prasarana Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana, Nana. 1990. Teori-Teori Belajar Untuk Pengajaran. Bandung: Fakultas Ekonomi UI.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, 2012. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukmadinata. 2005. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: Rosdakarya.
- T.A, Catharina. 2004. Psikologi Belajar. Semarang: UNNES Press.
- Usman, Nurdin. 2002. Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yoyo, Ucup, Adang. 2000. Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal. Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII.