



## Global Journal Sport

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

Volume 2, Nomor 2 Juli 2024

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

---

### ANALISIS HASIL BELAJAR PENJAS NOMER LARI 40 M MURID SDI MINASAUPA KOTA MAKASSAR

Muhammad Herialwi Munawar<sup>1</sup>, Yusbianita Yusran<sup>2</sup>, Irvan Sir<sup>3</sup>, Iskandar<sup>4</sup>

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

Email: [ppg.muhammadmunawar92@program.belajar.id](mailto:ppg.muhammadmunawar92@program.belajar.id)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [yusbianita2021@gmail.com](mailto:yusbianita2021@gmail.com)

<sup>3</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [irvan@unm.ac.id](mailto:irvan@unm.ac.id)

<sup>4</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [iskandar@unm.ac.id](mailto:iskandar@unm.ac.id)

---

#### Artikel info

*Received; 02-03-2023*

*Revised; 03-04-2023*

*Accepted; 04-05-2023*

*Published; 25-05-2023*

---

#### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui tingkat Hasil Belajar Penjas Nomor Lari 40 M Murid SDI Minasa Upa kota Makassar. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Lari 40 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDI Minasa Upa sebanyak 414 murid sedangkan sampel penelitian terdiri dari 26 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS versi 20.00. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil belajar lari 40 M terdapat 0 murid atau 0% untuk kategori sangat kurang, 0 murid atau 0% untuk kategori kurang, tidak ada atau 0% murid kategori cukup, selanjutnya untuk kategori baik terdapat 2 atau 8% murid, dan kategori baik sekali dengan 24 atau 92% murid. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat Hasil Belajar Penjas Nomor Lari 40 M Murid SDI Minasa Upa kota Makassar dalam kategori baik sekali.

---

#### Key words:

*Hasil belajar, Lari 40 meter*



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

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani ialah penggunaan kegiatan jasmani secara sistematis dengan cara yang sesuai dengan sistem pendidikan dunia di tingkat nasional. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif, organik, sensorik, neuromuskular, dan emosional masyarakat (Melyza & Aguss, 2021). Jika Anda ingin belajar bagaimana melakukan sesuatu dengan baik, Anda memerlukan pendidikan jasmani. Jenis pendidikan ini mengajarkan Anda bagaimana melakukan sesuatu untuk menjadi lebih baik dan meningkatkan kesehatan dan pendidikan Anda. Jadi, guru PJOK harus mengetahui apa itu pendidikan jasmani, sehingga mereka dapat mengajarkan latihan dengan cara yang memenuhi tujuan yang mereka tetapkan untuk siswa mereka (Mustafa & Dwiyogo, 2020).

Dalam pendidikan jasmani, ada delapan area dimana anda dapat memakainya. Keterampilan dasar seseorang tidak terbatas pada pembentukan keterampilan dasar. Mereka dapat dipakai dalam berbagai kegiatan olahraga, seperti bola besar dan kecil, pencak silat, dan permainan lainnya. seni, olahraga, dan kebugaran fisik ialah beberapa hal yang dapat Anda lakukan. Ini mencakup hal-hal seperti pengembangan dan senam dan olahraga berirama. Ini juga termasuk air dan keselamatan dan kesehatan. Ruang lingkup pendidikan jasmani terdapat poin aktivitas atletik, yang termasuk di dalamnya terdapat materi pembelajaran atletik nomor lari sprint (Hafidz et al., 2021).

Atletik Indonesia tidak sama dengan istilah ini, tetapi memiliki bunyi yang sama. Badan Pendidikan Luar Biasa Lintas Bidang lima ialah olahraga di mana orang-orang bersaing satu sama lain dalam hal berapa banyak langkah yang mereka lakukan atau lompat atau berapa banyak lemparan yang mereka lakukan (Bahagia, 2014). Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang memerlukan banyak kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, serta hal-hal lain untuk dilakukan dengan baik (Cania & Alnedral, 2019).

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sesuai dengan karakteristiknya, anak usia 6-13 tahun cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus dapat mengembangkan pembelajaran yang efektif, di samping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan (Suhaedi, 2016).

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 (Juhara, 2016). Untuk itu peneliti tertarik dalam meneliti di SD Minasa Upa karena dari segi prestasi banyak prestasi yang peserta didik raih akan tetapi masih banyak murid yang belum memahami bahkan tidak mengerti teknik dasar dalam melakukan lari jarak pendek terutama lari 40 meter, dalam proses pembelajaran. Hasil belajar merupakan tingkat keberhasilan dalam bentuk angka atau nilai yang dimiliki peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran. Pada umumnya murid Kelas VI yang menjadi subyek penelitian merupakan murid yang sangat rentang tentang hasil belajar, mengingat hasil belajar merupakan paling utama yang akan menjadi acuan untuk masuk kejenjang sekolah menengah pertama. Dan menurut hasil wawancara dari guru PJOK mengatakan bahwa di kelas VI masih banyak murid yang acuh tak acuh dalam penilaian, mengingat kondisi sekarang ini pandemic.

Oleh karena itu perlunya dorongan baik dari guru maupun orang tua. Ada beberapa solusi untuk Peningkatan pembelajaran nomor lari 40 meter yaitu dengan menggunakan variasi pembelajaran agar murid tidak bosan, penggunaan sarana dan prasarana yang harus mendukung, serta penggunaan metode dan media pembelajaran guna untuk meningkatkan hasil belajar. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik meneliti dengan judul :”Analisis Hasil Belajar Penjas Nomor Lari 40 M Murid SDI Minasa Upa kota Makassar”.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mengungkapkan tingkat hasil belajar lari 40 m murid SDI Minasa Upa Makassar. Desain penelitian ini merupakan gambaran singkat tentang semua proses yang diperluas dalam perencanaan dan pelaksanaan dalam sebuah penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2021 di SDI Minasa Upa Makassar dengan jumlah sampel 26 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *propusive sampling* atau pertimbangan-pertimbangan tertentu yaitu penunjukan langsung. Kemudian teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi dan studi literatur yang dilakukan secara sitematis. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic dengan bantuan komputer program SPSS versi 21.0 dengan taraf signifikan 95% atau = 0,05 kemudian mengemukakan menggunakan 5 kategori untuk memudahkan dalam mendistribusikan data. Setelah data diperoleh, langkah menganalisis data untuk menarik kesimpulan, rumus yang digunakan sebagai berikut: F

$$P = \frac{\text{----}}{N} \times 100\%$$

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berasarkan hasil penelitian bahwa kriteria dari hasil belajar lari 40 meter terdapat. 0 murid atau 0% untuk kategori sangat kurang, 0 murid atau 0% untuk kategori kurang, tidak ada atau 0% murid kategori cukup, selanjutnya untuk kategori baik terdapat 2 atau 8% murid, kategori sangat baik 24 atau 92% murid. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lari 40 meter murid SDI Minasa Upa Kota Makassar dalam kategori baik sekali.

### **Pembahasan**

Hasil belajar lari 40 meter terdapat. 0 murid atau 0% untuk kategori kurang sekali, 0 murid atau 0% untuk kategori kurang, tidak ada atau 0% murid kategori cukup, selanjutnya untuk kategori baik terdapat 2 atau 8% murid, kategori baik sekali 24 atau 92% murid. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lari 40 meter murid SDI Minasa Upa Kota Makassar dalam kategori baik sekali. Menurut ketuntasan terdapat. 26 murid atau 100% yang tuntas sedangkan yang tidak tuntas, 0 murid atau 0%. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lari 40 m murid SDI Minasa Upa kota Makassar tuntas semua.

Salah satu usaha untuk dapat meringankan pemikiran dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani adalah salah satunya pembelajaran Atletik. Untuk dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani (Hidayat et al., 2020). Menurut (Henjilito, 2017) atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang ter tua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini Atletik sudah ada, karena gerakan gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga Atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu atletik sering dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Faktor terpenting dari semuanya itu adalah kegembiraan pada anak yang ditunjukkan dari kegiatan Atletik khususnya nomor lari, sehingga anak akan tetap tertarik dan mulai menyukai atletik. Untuk mewujudkan suasana yang menggembirakan diperlukan pengembangan Atletik yang bernuansa bermain atau permainan (Hidayat et al., 2020). Kemudian pelaksanaan pembelajaran Atletik khususnya nomor lari dapat memanfaatkan alat alat yang sederhana. Dengan perlengkapan sederhana yang dapat disediakan di lingkungan sekolah dan guru dapat mengajarkan teknik dalam suasana yang lebih baik dan menarik bagi anak (Kamaruddin. I, 2018).

## **PENUTUP**

Berasarkan hasil penelitian bahwa kriteria dari hasil belajar lari 40 meter terdapat. 0 murid atau 0% untuk kategori sangat kurang, 0 murid atau 0% untuk kategori kurang, tidak ada atau 0% murid kategori cukup, selanjutnya untuk kategori baik terdapat 2 atau 8% murid, kategori sangat baik 24 atau 92% murid. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lari 40 meter murid SDI Minasa Upa Kota Makassar dalam kategori baik sekali.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahagia, Y. (2014). Pembelajaran Atletik. In *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*.
- Cania, A. A., & Alnedral. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 192–197.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4637>
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar*. CV.Sarnu Untung.
- Juhara, A. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam Hijau Pada Siswa. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 84–93.
- Suhaedi, D. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter Melalui Pendekatan Bermain Dengan Alat. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 64–75.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1, 85-93.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-*Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>