



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII**

Alialgifari¹

¹ PJKR Universitas Negeri makassar

Email: ppg.alialgifarialialgifari71@program.belajar.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised; 03-04-2023</i> <i>Accepted; 04-05-2023</i> <i>Published; 25-05-2023</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan tiga siklus. Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu yang berjumlah 16 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes Lari Jarak Pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, dan rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu

Key words:

Prestasi Belajar,

Penjasorkes, Bola Basket,

Kooperatif, TPS

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



PENDAHULUAN

Pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1). Secara keseluruhan, Penelitian ini akan menggali dan meneliti tentang pembelajaran pada nomor lari, khususnya lari jarak pendek. Pembelajaran jarak pendek pada siswa tingkat SMP perlu diterapkan cara mengajar atau metode mengajar yang baik dan tepat. Metode mengajar atau gaya mengajar menjadi salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan.

Seorang guru harus mampu memilih metode mengajar yang tepat untuk berinteraksi dengan peserta didik agar materi yang di sampaikan bisa diterima dengan baik. Pemilihan metode mengajar yang tepat akan membantu peserta didik dalam menguasai materi yang diajarkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Namun dalam kenyataan di lapangan, hasil pembelajaran jasmani di SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu, khususnya nomor lari jarak pendek (sprint) masih dibawah harapan guru yaitu siswa dapat mengetahui, mempraktikkan teknik lari sprint dan mendapatkan nilai di atas KKM yang ditentukan yaitu 75. Dari 21 siswa kelas VIII di SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu, ada 8 siswa yang memperoleh nilai kurang dari 75, 6 siswa memperoleh nilai 75, dan 7 siswa nilai lebih dari 75, data ini didapat berdasarkan evaluasi tahun sebelumnya yang di didik oleh teman sejawat saya yaitu Pak Warsita, sedangkan untuk hasil belajar lari sprint yang didik oleh penulis pada tahun pelajaran 2022/2023 semester 2 kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu, dari 23 siswa, ada 15 anak yang memperoleh nilai lebih dari 75, 5 siswa memperoleh nilai 75, dan 3 anak memperoleh nilai kurang dari 75. Pelaksanaan pembelajaran mapel PJOK untuk kelas VIII dan IX hari dan jamnya sama, yaitu hari Kamis dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran. Penulis mengamati pembelajaran yang dilakukan oleh Pak Warsita khususnya ketika materi lari sprint masih memiliki beberapa kelemahan, seperti tidak adanya kisi-kisi unjuk kerja peserta didik untuk lari sprint, pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang belum benar, dan metode mengajar yang masih monoton, sehingga hasil yang didapat juga kurang maksimal. Maka dari itu saya sebagai peneliti sekaligus guru di SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu akan mencoba untuk mengupayakan peningkatan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu. Pada penelitian ini saya membuat kisi- kisi unjuk kerja peserta didik yang di dalamnya terdapat beberapa indikator yang nantinya akan menentukan nilai siswa. Nilai KKM pembelajaran lari jarak sprint didapat dengan beberapa kriteria penilaian yaitu penguasaan teknik gerakan, semangat dan keserasian dalam mempraktikkan lari sprint, sedangkan untuk aspek yang dinilai yaitu sikap awalan (start), sikap badan saat berlari, ayunan lengan, sikap badan saat finish dan nilai prestasi (waktu). Untuk mendapatkan nilai di atas KKM, maka dalam proses pembelajaran guru harus bisa memaksimalkan faktor-faktor yang mendukung tercapainya pembelajaran tersebut. Langkah berikutnya penulis membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lari sprint untuk kelas VIII, setelah itu kisi-kisi unjuk kerja peserta didik dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah buat dikonsultasikan ke Pak Warsita, selaku teman sejawat dan kolaborator dalam penelitian ini, serta memberi sedikit refrensi tentang metode mengajar yang pernah didapat oleh penulis ketika kuliah. Sehingga, harapannya akan membantu proses dan hasil pembelajaran lari sprint.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode tindakan kelas atau *Classroom Action Research* merupakan penelitian yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi yang ada sekarang ke arah yang diharapkan Arikunto, dkk (2015:197) bahwa dasar utama bagi dilaksanakan PTK adalah perbaikan. Kata perbaikan di sini berkaitan dengan memiliki konteks dengan proses pembelajaran. Maka dapat disimpulkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bentuk yang dilakukan guru dengan kolaborator di dalam pembelajaran, guna memperbaiki kualitas pembelajaran yang lebih baik. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru penjas di SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu yang setiap harinya mengajar dan memahami karakteristik anak didiknya. Penelitian dilakukan selama beberapa

siklus, dan setiap siklus dilakukan satu kali tatap muka dengan alokasi waktu 3 jam pembelajaran/(120 menit). Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan pengamatan peneliti, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama/siklus sebelumnya

Proses Penelitian

1. Perencanaan

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: koordinasi dengan kepala sekolah, menentukan kelas dan jumlah siswa yang akan diteliti, menentukan semester ketika penelitian berlangsung kolaborator atau teman sejawat, menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari jarak pendek yang akan dilaksanakan yaitu permainan lari B-T- S, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Siklus 1 dilakukan satu kali pertemuan,. Siklus 1 tindakan guru yang dilakukan memberikan materi pembelajaran dalam bentuk berbagai permainan lari jarak pendek. Langkah-langkah pembelajaran dibagi menjadi 3 tahap yaitu pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup

Siklis 1:

1. Pendahuluan (15 Menit)

- a. Siswa dibariskan menjadi dua barisan
- b. Guru memimpin doa
- c. Mengecek kehadiran peserta didik
- d. Apresiasi dan motivasi peserta didik
- e. Penjelasan dan Tinjauan pembelajaran
- f. Pemanasan

2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Kegiatan inti pada pembelajaran siklus 1 akan menerapkan permainan lari B-T-S, yaitu sebagai berikut:

- a. Bermain lari membawa bola mengitari Cone
Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki
- b. Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai
Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari sprint siswa.
- c. Bermain lari membawa simpai melewati cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.

Permainan-permainan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dilombakan sehingga suasana menjadi menyenangkan dan adanya peningkatan aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Setelah memberikan permainan lari jarak pendek, guru menjelaskan

3. Penutup

Dalam kegiatan penutup guru:

- a. Melakukan pendinginan
- b. Peserta didik dikumpul mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan
- c. Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik
- d. Berbaris dan berdoa penutupan

3. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yaitu Bapak Warsita yang merupakan guru penjas di SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

4. Refleksi

Pada tahapan ini diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada tiap siklus. Kegiatan ini untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran dalam siklus. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Harapanya dengan diberi perlakuan yang berbeda dalam tiap siklus, maka kemampuan siswa sudah meningkat dan aktivitas belajar siswa juga sudah meningkat lebih baik dari pada pembelajaran sebelumnya. Bagian metode harus ditulis singkat, padat, jelas, tetapi mencukupi. Ia menjelaskan penggunaan metode penelitian, prosedur pelaksanaan, alat, bahan, atau instrumen harus dijelaskan dengan baik, namun bukan berupa teori. Jika dipandang perlu, ada lampiran mengenai kisi-kisi instrumen atau penggalan bahan yang digunakan. Jika ada rumus-rumus statistik yang digunakan sebagai bagian dari metode, rumus yang sudah umum digunakan tidak perlu ditulis. Misalnya, ada ketentuan spesifik yang ditetapkan oleh peneliti dalam rangka mengumpulkan dan menganalisis data dijelaskan pada bagian metode ini. Bagian ini ditulis sebanyak maksimum 10% (untuk penelitian kualitatif) atau maksimum 15% (untuk penelitian kuantitatif) dari badan artikel.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil

belajar siswa kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu.

Analisis dilakukan baik untuk data observasi maupun hasil tes siswa. Penelitian tindakan yang dilakukan peneliti meliputi dua data yaitu data kuantitatif.

1. Analisis Data Hasil Tes

Analisis tes hasil belajar digunakan untuk mengukur hasil belajar keterampilan/psikomotor peserta didik. Analisis terhadap tes hasil belajar psikomotor dilakukan dengan analisis kuantitatif yaitu menentukan rata-rata nilai tes. Rata-rata nilai tes diperoleh dari penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada dikelas, dengan rumus:

$$X_{rata-rata} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

$X_{rata-rata}$ = Nilai rata-rata

$\sum x$ = jumlah seluruh nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Dari jumlah siswa yang berhasil mencapai KKM, selanjutnya dihitung persentasenya. Untuk melihat peningkatan persentase hasil belajar siswa pada setiap siklus. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Presentase hasil belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa yang lolos KKM}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

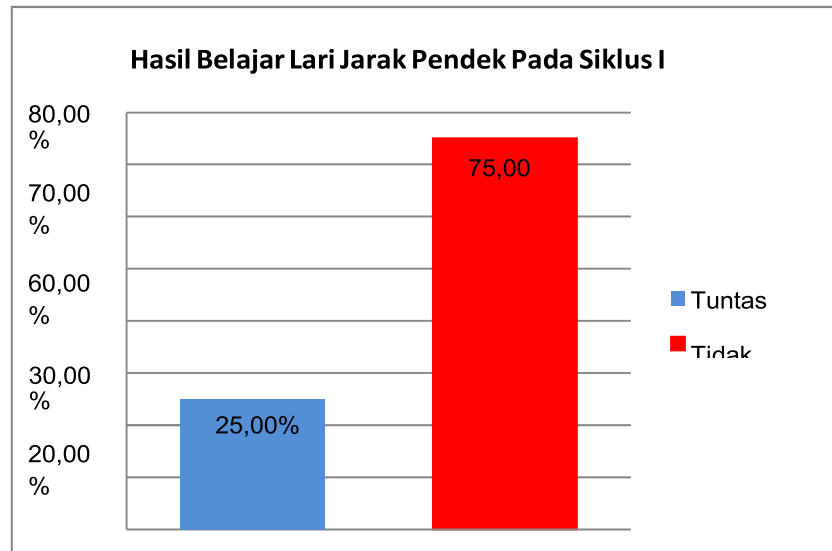
Siklus 1

Tabel 1. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siklus I

No	Siklus I	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	4	25 %
2	Tidak Tuntas	16	12	75 %

Hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu pada siklus I, apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 9. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani



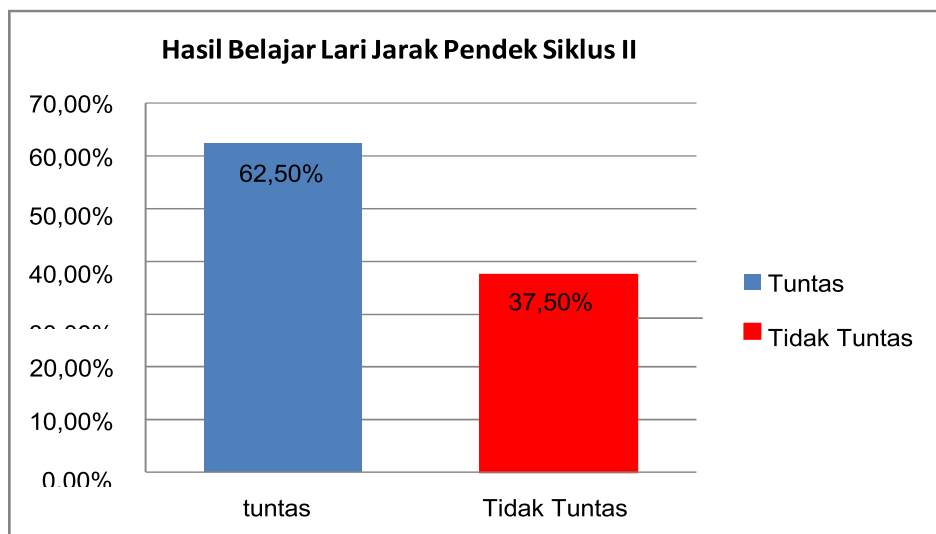
Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari Jarak Pendek yang tuntas (≥ 75) sebesar 25 % (4 anak), sedangkan yang belum tuntas 75 % (12 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 64,58 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 25 %, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.

Siklus 2

Tabel 2. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu. Siklus II

No	Siklus II	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	10	62,5 %
2	Tidak Tuntas	16	6	37,5 %

Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu. Hasil pada siklus II apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu yang tuntas (≥ 75) sebesar 62,5 % (10 anak), sedangkan yang belum tuntas 37,5 % (6 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 71,87 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa hasil belajar lari siswa pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek dibandingkan siklus I.

Pembahasan

Lari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Dalam proses pembelajaran lari sprint di sekolah, diketahui masih menggunakan metode demonstrasi. Kebanyakan guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu, dalam melakukan pembelajaran lari jarak pendek, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunnya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal.

Dengan demikian peneliti bermaksud untuk menggunakan metode permainan sebagai salah satu metode pembelajaran yang aktif dan efektif. Pendekatan bermain efektif ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan

inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain. Hasil dari pendekatan bermain yang diterapkan dapat diketahui rata-rata hasil belajar lari sprint siswa kelas VIII SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain secara keseluruhan

Pertemuan	Rata-rata
Siklus 1	64,58
Siklus 2	71,87

Berdasarkan hasil pada tabel tersebut dapat diketahui bahwa hasil belajar lari sprint menggunakan pendekatan bermain menunjukkan ada peningkatan rata-rata nilai yang diperoleh siswa. dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendekatan bermain ini cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan diatas, dapat ditarik kesimpulan yaitu hasil penelitian diketahui pendekatan melalui cara bermain pada siswa bisa meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek.

Saran

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

1. Bagi Siswa
Siswa hendaknya lebih memotivasi diri dalam belajar, bukan karena paksaan melainkan kewajiban diri sendiri untuk terus belajar agar ilmu dan ketrampilan bertambah.
2. Bagi Guru
Guru perlu menggunakan pendekatan bermain hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII Negeri Model Terpadu Madani Palu
3. Bagi Sekolah
Media pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran yang dapat di sesuaikan dengan materi pembelajaran yang disampaikan sehingga mengurangi kesulitan belajar siswa
4. Bagi Peneliti
Peneliti dapat melakukan penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa menggunakan metode lainnya, sehingga metode pembelajaran yang efektif dan efisien untuk meningkatkan hasil

belajar lari dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bingun. (2013). *“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadas Lintang Kabupaten Wonosobo”*. Skripsi. UNY: FIK.
- Carr, G.A. (2003). *Atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2003). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djumidar. (2006). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo dan Dapan. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Makassar: Alfabedia. Fajar, A. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyanto, T.Y. (2005). Metode Latihan Lari Cepat 100 Meter. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 7, No. 3, Hal 143 – 159.
- Rutan, R. (2003). *Aktivitas Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Sidik, D.Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya