



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII UPT SPF SMP NEGERI 18 MAKASSAR

Muhammad Fajar¹, Hezron Alhim Dos Santos², Sofyan Haeruddin³

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: fajargoooceng@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: hezronsantos@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar

Email: sofyanhaeruddin13@guru.smp.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2025

Revised; 03-04-2025

Accepted; 04-05-2025

Published; 25-05-2025

Abstrak

Siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK, khususnya pembelajaran lari jarak pendek belum mencapai tingkat ketuntasan maksimum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar. 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 VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar 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 VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar 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 UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar.

Kata Kunci: Hasil Lari

Jarak Pendek, Pendekatan

Bermain, Siswa Kelas VII

artikel global jurnal sport health dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004).

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan - gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari lompat dan lempar. Kemampuan atletik merupakan gerak dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya dan sangatlah penting dikuasai. Sehingga yang paling penting untuk dipahami disini adalah teknik lari sprint. Nomor lari dalam cabang atletik yang diperlombakan, ditinjau dari jarak yang ditempuh :

- 1) Lari jarak pendek (sprint), mulai dari 60 m sampai 400 m.
- 2) Lari jarak menengah (middle distance) mulai dari jarak 800 m dan 1.500 m.
- 3) Lari jarak jauh (Long distance) adalah 3.000 m sampai dengan 42.195 km (marathon)

Dalam teknik lari cepat biasanya menggunakan teknik start jongkok. Menurut Didik Zafar Sidik (2010:14), urutan start jongkok dibagi menjadi 4 fase, meliputi :

- 1) Posisi “bersedia”, dalam posisi “bersedia” sprinter telah siap pada blok start dan mengambil sikap awal.
- 2) Posisi “siap”, dalam posisi “siap” sprinter bergerak ke posisi start secara Optimal.
- 3) Fase dorong, dalam fase dorong, sprinter meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.
- 4) Fase kecepatan, dalam fase kecepatan, sprinter menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan lari.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Menurut (Wahyudi, 2007) bahwa ”pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Setelah melakukan observasi awal terhadap siswa di kelas VII, ditemukan beberapa permasalahan salah satunya adalah rendahnya hasil belajar siswa. Dari 16 peserta didik yang terlibat dalam aktivitas lari jarak pendek, data hasil observasi pengamatan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa peserta didik masih perlu banyak perbaikan. Hasil observasi tersebut mengungkapkan bahwa hanya 25% peserta didik yang berhasil mencapai kesempurnaan dalam tahap pratindakan. Kemudian, peserta didik yang mencapai keberhasilan pada tahap akhir mencapai 93,75%. Data tersebut didasarkan pada jumlah frekuensi secara keseluruhan, yaitu 16 orang (100%). Dari total peserta didik, hanya 15 dari 16 orang yang berhasil meraih keberhasilan dalam pelaksanaan dari tahap pratindakan, siklus I, dan siklus II. Namun masih terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan dalam pelaksanaan lari jarak pendek dengan persentase kesalahan mencapai 13,25%.

Berdasarkan tes keterampilan yang telah dilakukan pada peserta didik ditemukan bahwa sebanyak 1 orang dikategori kurang terampil, sedangkan 15 peserta didik berhasil dalam pelaksanaan tes tersebut. Data tersebut yang diperoleh melalui pengamatan dan pre-test menunjukkan perlunya tindakan untuk meningkatkan aktivitas pembelajaran lari jarak pendek, khususnya dalam meningkatkan keterampilan dari peserta didik. Peserta didik juga membutuhkan perubahan dalam suasana belajar dan penerapan model pembelajaran yang dapat menciptakan perubahan dalam suasana belajar dan penerapan model pembelajaran yang dapat menciptakan suasana menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan antusiasme dan motivasi belajar peserta didik dalam berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran. Hal ini bertujuan agar tujuan dari proses pembelajaran dapat tercapai secara 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. Penulis menggunakan metode bermain yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VII di UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar. Terdapat 3 permainan yang diterapkan oleh penulis ketika proses pembelajaran berlangsung. Penulis menamakan permainan ini dengan sebutan Lari B-T-S yaitu Lari Bola, lari Tongkat, dan lari Simpai.

METODE

Penelitian tindakan kelas atau Classroom Action Research merupakan penelitian yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi yang ada sekarang ke arah yang diharapkan (Arikunto, 2015) 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. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar. Alasan pengambilan subjek ini didasarkan pada hasil observasi awal dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berupa suatu siklus spiral yang dikembangkan oleh model Kemmis dan Mc Taggart dalam (Trianto, 2010) meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, yang membentuk siklus demi siklus sampai tuntas penelitian, sehingga diperoleh data yang dapat dikumpulkan sebagai jawaban dari permasalahan penelitian). Pada Gambar dicantumkan kerangka penelitian tindakan kelas yang meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus sebagai berikut: (1) perencanaan, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi. 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-TS, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

Selanjutnya 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.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama 3 pekan. Pelaksanaan menyesuaikan jadwal pembelajaran PJOK di kelas VII semester genap tahun ajaran 2023/2024. Siklus 1 dilaksanakan tanggal 05 Oktober 2024. Selanjutnya pelaksanaan pada siklus 2 diselenggarakan pada tanggal 12 November 2024 serta siklus 3 diselenggarakan pada tanggal 19 November 2024. Disetiap akhir pada pertemuan baik siklus 1, siklus 2 maupun siklus 3, peneliti memberikan tes keterampilan lari jarak pendek.

Dalam fase pengamatan (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 Guru Pamong yaitu Bapak Sofyan Haerudding yang merupakan guru penjas di UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

Tahap refleksi merupakan tahap akhir dari prosedur penelitian tindakan kelas. Pada tahapan ini diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan kolabolator 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 pembajaran sebelumnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Siklus I merupakan langkah awal dari tindakan kelas yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar yaitu dengan bermain lari membawa bola mengitari *cone*, dan bermain memindahkan tongkat kedalam simpai yang dilakukan sebanyak 2 kali. Setelah itu peneliti mencatat proses pembelajaran juga melakukan tes lari jarak pendek pada siswa kelas VII , hasil belajar lari jarak pendek pada siklus I adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siklus I

No	Siklus 1	Jumlah Subjek Keseluruhan	Jumlah Siswa Yang Diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	4	25%
2	Tidak Tuntas	16	12	75%

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.

Selanjutnya hasil belajar siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII UPT SPF SMPNegeri 18 Makassar. 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%

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar yang tuntas (≥ 75) sebesar 62,5 % (10 anak),

sedangkan yang belum tuntas 37,5 % (6 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 71,87.

Kemudian hasil belajar siswa pada siklus III dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel 3. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Melalui Pendekatan Bermain Pada siswa Kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar. Siklus III

No	Siklus III	Jumlah Subjek Keseluruhan	Jumlah Siswa Yang Diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	15	93,75%
2	Tidak Tuntas	16	1	6, 25%

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus III diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar yang tuntas (≥ 75) sebesar 93,75 % (15 anak), sedangkan yang belum tuntas 13,25 % (1 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 80,20.

Pembahasan

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 VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar 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 I	64,58
Siklus II	71,87
Siklus III	80,20

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.

Hasil penelitian Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar.

Pendekatan bermain yang diterapkan selama ini diterapkan mempunyai dampak yang baik secara fisik dan juga psikologis anak, dengan bermain anak menjadi senang dan antusias. Rasa antusias tersebut diikuti dengan keinginan siswa dalam melakukan gerakan dan latihan yang dilakukan sehingga secara fisik anak terlatih dengan demikian diikuti dengan latihan beberapa kali melakukan lari maka akan meningkatkan kemampuan lari tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar, dengan diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2. Saran saya bagi peneliti berikutnya agar dapat melakukan tahapan penelitian yang lebih mendalam, agar diperoleh hasil yang lebih mendetail, seperti bisa dihitung dengan statistik deskriptif untuk melihat keefektifan model pembelajaran dengan tindakan bermain terhadap hasil belajar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kedua Orang Tua saya yang telah mendoakan sehingga sampai pada tahap ini Dosen Pembimbing Lapangan, Guru pamong, serta teman-teman yang terlibat dalam penulisan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. dkk. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas (edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI)*. Depdiknas.
- Trianto. (2010). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Kencana.
- Wahyudi, U. (2007). Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 9 No.3, 182–190.

Buku Pegangan Guru: Kemendikbud 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII,hal: 85-97

Kemendikbud 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII, Jakarta hal: 85-

97 Sujarwadi dan Sarjiyanto. 2010. PJOK untuk Kelas VII SMP/MTS. Jakarta: Pusat

Perbukuan

Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 81-90