



---

## **Penerapan Model Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint di SMP Negeri 1 Makassar**

**Adi Gifan<sup>1\*</sup>, Juhanis<sup>2</sup>, Dedy Putra<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

<sup>3</sup>UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar, Makassar

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari sprint pada pembelajaran atletik melalui penerapan model problem based learning khususnya dikelas IX SMP Negeri 1 Makassar. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian sebanyak 37 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap siklusnya menggunakan sintaks model problem-based learning dengan alur pembelajaran yaitu pertama, penyajian masalah lari sprint. Kedua, penyelidikan tentang lari sprint. Ketiga, pembentukan kelompok kerja. Keempat, perumusan rencana Latihan. Kelima, implementasi latihan. Keenam, evaluasi dan refleksi. Adapun jumlah ketuntasan terlihat disetiap siklus dengan aspek penilaian berupa teknik posisi start, teknik saat berlari, dan teknik memasuki garis finish. Adapun jumlah penilaian siklus I hanya memperoleh nilai rata-rata 74,08% dengan kualifikasi belum tuntas. Sedangkan, pada siklus II memperoleh nilai rata-rata 94,36% dengan kualifikasi tuntas. Maka dari itu, penerapan model problem based learning dapat meningkatkan kemampuan lari sprint pada pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Makassar.

**Kata Kunci:** Model PBL, Lari Sprint.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa di sekolah. Menurut (Hafsah Asrif, Edwarsyah, Yulifri, 2023) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani dan Olahraga memberikan wadah kepada peserta didik untuk ikut serta dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani bermain serta berolahraga yang dilaksanakan secara terstruktur tertuju serta terencana. Pemberian pengalaman belajar melalui rangkaian proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak dasar tehnik serta strategi permainan olahraga, pendalaman nilai nilai (sportifitas, kerjasama, komunikasi, kejujuran, dan lain sebagainya). Salah satu aspek penting dari pendidikan jasmani adalah pembelajaran atletik, yang tidak hanya membantu siswa mengembangkan kebugaran fisik, tetapi juga keterampilan motorik, kemandirian,

kerjasama tim, dan kompetensi psikososial. Dalam pembelajaran atletik, salah satu keterampilan yang menjadi fokus utama adalah kemampuan lari sprint.

Lari sprint merupakan cabang olahraga yang menuntut kecepatan dan kekuatan eksplosif dalam waktu singkat. Lari jarak pendek menurut (Tauhid, dkk, 2020) dikatakan dengan lari cepat (sprint) merupakan salah satu bagian dari nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari cepat (sprint) mempunyai teknik gerak yang sangat kompleks. pelaksanaan gerakannya mencakup gerak start, gerakan lari cepat dan gerakan finish. Kemampuan lari sprint yang baik sangat penting dalam berbagai disiplin atletik, seperti lompat jauh, lompat tinggi, lempar cakram, dan sebagainya. Selain itu, kemampuan lari sprint juga memiliki relevansi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam aktivitas yang membutuhkan respons cepat, seperti berlari mengejar transportasi umum atau dalam situasi darurat. Menurut (Fahrul Furkon, Citra Resita, 2021) menyatakan bahwa lari sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik dan pelarinya disebut dengan sprinter, lari sprint terbagi dalam lari jarak 40 sampai 60 meter, untuk jenjang sekolah dasar (SD) dan Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik esensial dan merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan seorang atlet. Menurut Sibagariang. Menurut (Fiko Ramdhani, Rahmat Iqbal, 2021) lari jarak pendek atau sprint merupakan seluruh cabang lari yang dilaksanakan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa lari sprint disebut juga lari cepat atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau maksimal dengan menempuh jarak 40 - 400 meter. Dan pada penelitian kali ini ukuran atau jarak lintasan yang digunakan adalah lintasan untuk anak sekolah dasar (SD). Dengan ukuran lintasan antara 40 – 60 meter.



**(Gambar 1. Lapangan Lari Sprint)**  
**Sumber: (Nurkhoiroh, et all, 2023)**

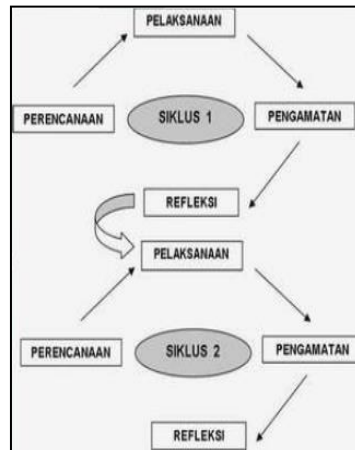
Hasil pelaksanaan pembelajaran di SMP Negeri 1 Makassar selama peneliti melakukan PPL 2 sebagai mahasiswa PPG Prajabatan Angkatan 2 Tahun 2022 memperoleh pengalaman pembelajaran atletik yang seringkali menghadapi tantangan dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa. Pendekatan pembelajaran yang konvensional, seperti latihan fisik rutin, mungkin tidak selalu efektif dalam mengembangkan kemampuan sprint yang optimal pada siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan kemampuan lari sprint pada pembelajaran atletik di sekolah ini. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Model Problem Based Learning (PBL). Model pembelajaran ini memusatkan perhatian pada pemecahan masalah nyata yang memerlukan pemikiran kritis, kolaborasi, dan aplikasi konsep-konsep dalam situasi dunia nyata. Berikut adalah enam sintaks Model Problem Based Learning (PBL) yang dapat diterapkan dalam pembelajaran kemampuan lari sprint (Sepdeni Irian, Putra Muhammad Yusuf, 2021):

1. Penyajian Masalah Lari Sprint: Guru memperkenalkan masalah nyata yang berkaitan dengan kemampuan lari sprint. Misalnya, masalah tersebut bisa berupa pertanyaan seperti, "Bagaimana kita dapat meningkatkan kecepatan lari sprint siswa dalam waktu singkat?".
2. Penyelidikan Tentang Lari Sprint: Siswa diminta untuk melakukan penyelidikan awal tentang kemampuan lari sprint. Mereka dapat mengumpulkan informasi tentang teknik lari sprint, latihan-latihan yang efektif, dan faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan lari sprint.
3. Pembentukan Kelompok Kerja: Siswa dibagi menjadi kelompok kecil untuk berkolaborasi dalam pemecahan masalah. Setiap kelompok dapat bertanggung jawab untuk menjawab sebagian dari pertanyaan masalah atau fokus pada aspek tertentu dari kemampuan lari sprint.
4. Perumusan Rencana Latihan: Setiap kelompok merumuskan rencana latihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan lari sprint. Rencana ini harus mencakup jenis latihan, frekuensi latihan, durasi, dan pengukuran keberhasilan.
5. Implementasi Latihan: Siswa melaksanakan rencana latihan yang telah mereka buat. Ini mencakup melakukan latihan-latihan yang direncanakan secara teratur dan mencatat hasilnya.
6. Evaluasi dan Refleksi: Setelah beberapa waktu melaksanakan rencana latihan, siswa dan guru melakukan evaluasi terhadap hasilnya. Apakah ada peningkatan dalam kemampuan lari sprint? Apakah rencana latihan perlu disesuaikan? Siswa juga merenungkan tentang proses pembelajaran mereka dan apa yang mereka pelajari tentang peningkatan kemampuan lari sprint.

Berdasarkan penjelasan diatas, dalam konteks pembelajaran atletik menunjukkan adanya fungsional model PBL dapat diadaptasi untuk membantu siswa memahami prinsip-prinsip dasar yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan lari sprint mereka. Melalui pendekatan ini, siswa dapat lebih terlibat dalam pembelajaran, memahami relevansi konsep-konsep teoritis dalam praktik, dan mengembangkan kemampuan lari sprint mereka dengan lebih efektif (Rahmita Safitri, et all, 2023). Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk menginvestigasi penerapan Model Problem Based Learning dalam meningkatkan kemampuan lari sprint pada pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Makassar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang potensi penggunaan PBL dalam konteks pembelajaran atletik sekolah menengah, serta memberikan panduan praktis bagi guru dan pelatih olahraga untuk mengoptimalkan pembelajaran kemampuan lari sprint di sekolah-sekolah lainnya. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat lebih luas dalam pengembangan model pembelajaran yang inovatif di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam beberapa siklus pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Menurut (Ahsani, et all, 2023) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah metode penelitian yang dilakukan oleh guru atau praktisi pendidikan dalam konteks kelas atau lingkungan pembelajaran mereka sendiri. Tujuan utama dari PTK adalah untuk memahami, memperbaiki, dan meningkatkan praktik pengajaran dan pembelajaran di kelas.



(Gambar 2. Alur PTK)

Sumber: (Herawati Susilo, Husnul Chotimah, 2022)

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengukur dampak penerapan Model Problem Based Learning (PBL) terhadap peningkatan kemampuan lari sprint siswa dalam pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Mei sampai 23 Agustus 2023. Subjek penelitian yaitu 1 guru dan siswa kelas IX SMP Negeri Makassar berjumlah 37 orang. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, tes, dan dokumentasi. Teknik untuk mengumpulkan data melibatkan penggunaan observasi, tes, dan pengumpulan dokumen. Sedangkan, dalam menganalisis data, pendekatan kualitatif digunakan dengan fokus pada analisis deskriptif. menurut (Mutia, et all, 2023) menyatakan bahwa teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun indikator keberhasilan penelitian ini yaitu dilihat dari lembar observasi hasil belajar belajar siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar. Keberhasilan pembelajaran disesuaikan dengan KKM sekolah yaitu dengan nilai KKM 77. Sehingga, jika hasil belajar siswa belum mencapai maka perlu diadakan siklus selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pelaksanaan siklus 1 dimulai dengan tahap perencanaan dengan aktivitas peneliti melakukan komunikasi bersama guru kelas IX SMP Negeri 1 Makassar untuk melaksanakan praktek pembelajaran sebagai observer. Peneliti juga menyiapkan 1) Modul Ajar, 2) Bahan ajar yang telah disesuaikan dengan kurikulum merdeka, 3) Lembar penilaian terhadap kemampuan lari sprint siswa, serta 4) menyiapkan alat dokumentasi untuk mengabadikan setiap kegiatan proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Aspek penilaian terbagi tiga yaitu penilaian teknik posisi start, teknik saat berlari, dan Teknik memasuki garis finish. Adapun hasil penelitian untuk setiap siklus yang dilaksanakan sebagai berikut:

### Siklus I

Tabel 1. Hasil Penilaian Siklus I Terhadap Kemampuan Lari Sprint Siswa

Aspek Penilaian	Pesentase
Teknik Posisi Start	68,24%
Teknik Saat Berlari	77%
Teknik Memasuki Garis Finish	77%

<b>Jumlah Ketuntasan (dari KKM 77)</b>	<b>74,08% (Belum Tuntas)</b>
--	------------------------------

## Siklus II

**Tabel 2. Hasil Penilaian Siklus II Terhadap Kemampuan Lari Sprint Siswa**

<b>Aspek Penilaian</b>	<b>Pesentase</b>
Teknik Posisi Start	95,27%
Teknik Saat Berlari	91,89%
Teknik Memasuki Garis Finish	95,94%
<b>Jumlah Ketuntasan (dari KKM 77)</b>	<b>94,36% (Tuntas)</b>

## Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I menunjukkan bahwa persentase kemampuan siswa lari sprint menggunakan model Problem Based Learning dengan sintaks yaitu pertama, penyajian masalah lari sprint. Kedua, penyelidikan tentang lari sprint. Ketiga, pembentukan kelompok kerja. Keempat, perumusan rencana Latihan. Kelima, implementasi latihan. Keenam evaluasi dan refleksi. Maka, diperoleh hasil yaitu aspek penilaian terhadap Teknik posisi start adalah 68, 24%. Aspek penilaian Teknik berlari adalah 77% sedangkan aspek penilaian teknik memasuki garis finish yaitu 77%. Jumlah secara keseluruhan yaitu 74,08% dengan keterangan belum tuntas karena berada dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Makassar yaitu sebesar 77%. Maka dari itu, proses pembelajaran untuk materi atletik kelas IX SMP Negeri 1 Makassar dilanjutkan pada siklus II.

Pelaksanaan pembelajaran siklus II sesuai dengan siklus I yaitu menggunakan model problem-based learning dengan alur pembelajaran yaitu pertama, penyajian masalah lari sprint. Kedua, penyelidikan tentang lari sprint. Ketiga, pembentukan kelompok kerja. Keempat, perumusan rencana Latihan. Kelima, implementasi latihan. Keenam evaluasi dan refleksi. Adapun hasil penilaian siklus II terhadap kemampuan lari sprint siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Makassar yaitu aspek penilaian terhadap Teknik posisi start adalah 95,27%. Aspek penilaian Teknik berlari adalah 91,89% sedangkan aspek penilaian teknik memasuki garis finish yaitu 95,94%. Jumlah secara keseluruhan yaitu 94,36% dengan keterangan tuntas karena sudah berada diatas nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Makassar yaitu sebesar 77%. Maka dari itu, dalam praktik pembelajaran ini tidak perlu melakukan pada siklus berikutnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan lari sprint pada pembelajaran atletik melalui penerapan model problem based learning kelas IX di SMP Negeri 1 Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap siklusnya menggunakan sintaks model problem-based learning dengan alur pembelajaran yaitu pertama, penyajian masalah lari sprint. Kedua, penyelidikan tentang lari sprint. Ketiga, pembentukan kelompok kerja. Keempat, perumusan rencana Latihan. Kelima, implementasi latihan. Keenam, evaluasi dan refleksi. Adapun jumlah ketuntasan terlihat disetiap siklus dengan aspek penilaian berupa teknik posisi start, teknik saat berlari, dan teknik memasuki garis finish. Adapun jumlah penilaian siklus I hanya memperoleh nilai rata-rata 74,08% dengan kualifikasi belum tuntas. Sedangkan, pada siklus II memperoleh nilai rata-rata 94,36% dengan kualifikasi tuntas. Maka dari itu, penerapan

model problem based learning dapat meningkatkan kemampuan lari sprint pada pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Makassar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian Saya ucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT Atas Limpahan Rahmat dan karunianya sehingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu
2. Orang Tua atas bantuan dana dan dukungan sehingga artikel ini dapat dipublikasikan tepat waktu
3. Dosen Pembimbing atas bimbingan selama melakukan penelitian ini dapat terselesaikan
4. Guru Pamong atas bimbingan selama melakukan penelitian ini terselesaikan

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsani Taqwim, Widya Handayani, Adi Riyanto, Sarwan Hamid, Muhammad Khoirudin, R. D. (2023). Penerapan Pembelajaran Daring Melalui Platform Discord Cabang Olahraga Atletik Lari 100 Meter Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Rejang Lebong. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 102–108. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.10975>
- Fahrul Furkon, Citra Resita, H. I. R. P. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Kelas X SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 282–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.5541023>
- Fiko Ramdhani, Rahmat Iqbal, E. T. R. (2021). Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(7), 296–299. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.5716117> Hafsah Asrif, Edwarsyah,
- Yulifri, S. G. H. (2023). Studi Tentang Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di SMP Negeri 13 Padang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6, 7. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1519>
- Herawati Susilo, Husnul Chotimah, Y. D. S. (2022). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bayumedia Publishing. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=TApZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=penelitian+tindakan+kelas+adalah&ots=aWoy\\_L1QSC&sig=UdWBiqisBmtfc57bc\\_ImOQypVb4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=penelitian+tindakan+kelas+adalah&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=TApZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=penelitian+tindakan+kelas+adalah&ots=aWoy_L1QSC&sig=UdWBiqisBmtfc57bc_ImOQypVb4&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian+tindakan+kelas+adalah&f=false)
- Mutia Sari, Habibur Rachman, Noni Juli Astuti, Muh Win Afgani, R. A. S. (2023). Explanatory Survey Dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Komputer, Jurnal Pendidikan Sains Dan*, 3(01), 10–16.
- Nurkhoiroh, Meri Haryani, Khoirul Anwar Pulungan, Arief Ibnu Haryanto, I. K. S. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Gaya Mengajar Periksa Diri (Self Check Style) Pada Siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(2), 329–336. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.11226>

- Rahmita Safitri, Alnedral Alnedral, Gusril, Asep Sujana Wahyuri, Y. O. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning dengan Self Confidence Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek. *Jurnal Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 20–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7292>
- Sepdeni Irian, Putra Muhammad Yusuf, S. E. M. (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 55–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4926>
- Tauhid, Imam and Aufan, Rifqi and Siregar, S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint melalui Pendekatan Bermain pada Murid Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Sport Innovation Review*, 1(03), 1–10. <http://digilib.unimed.ac.id/51680/>