



## Global Journal Sport Science

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

Volume 1, Nomor 1 Januari 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

**DOI.10.35458**

---

## Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek dengan Menggunakan Pendekatan Bermain

**Arham Saefullah Hafid<sup>1\*</sup>, Benny Badaru<sup>2</sup>, Aswan Katta<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl Wijaya Kusuma No.14 <sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 1 Lasusua. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Lasusua dengan jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 30 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 jarak pendek siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 1 Lasusua yakni : Pada observasi Siklus I termasuk dalam kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 72,66. Siswa yang mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 7 siswa dari 30 siswa atau sebesar 23%. Sedangkan pada observasi Siklus II termasuk dalam kategori sangat baik dengan nilai rata-rata 60%. Siswa yang mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 18 dari 30 siswa atau sebesar 90%

**Kata Kunci:** *Hasil Belajar, Bermain, Lari jarak pendek*

### 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. 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 jarak pendek siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lasusua, 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 jarak pendek, 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 jarak pendek di SMA Negeri 1 Lasusua 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 jarak pendek. Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk SMA 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 jarak pendek, dengan harapan pembelajaran lari jarak pendek dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Dalam upaya meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya materi lari jarak pendek, dengan pendekatan bermain pada siswa SMA Negeri 1 Lasusua, diperlukan perhatian khusus terhadap motivasi siswa. Peningkatan minat dan motivasi siswa dapat menjadi kunci kesuksesan dalam pembelajaran PJOK. Guru perlu menciptakan suasana yang menyenangkan dan menginspirasi dalam pembelajaran. Pentingnya sarana dan prasarana yang memadai tidak boleh diabaikan. Diperlukan investasi dalam fasilitas olahraga yang memadai untuk memfasilitasi pembelajaran lari jarak pendek. Pendekatan bermain harus diterapkan dengan baik dan bervariasi untuk menjaga minat siswa. Kegiatan bermain yang menarik dan menghibur dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Keempat, evaluasi hasil belajar harus mencakup berbagai aspek kemampuan fisik dan keterampilan siswa, bukan hanya ujian tertulis. Metode penilaian yang inovatif dapat memberikan gambaran yang lebih akurat tentang kemajuan siswa.

Integrasi pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain ke dalam kurikulum sekolah akan memastikan bahwa pembelajaran ini menjadi bagian yang seimbang dan terpadu dengan mata pelajaran lainnya. Secara keseluruhan, meningkatkan hasil belajar PJOK dengan pendekatan bermain memerlukan kerja sama antara guru, siswa, sekolah, dan orang tua. Dengan upaya bersama dan perhatian terhadap permasalahan yang diidentifikasi, pembelajaran lari jarak pendek dapat menjadi pengalaman yang lebih positif dan bermanfaat bagi siswa SMA Negeri 1 Lasusua.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti bermaksud mengambil tema penelitian yang berkaitan dengan materi lari jarak pendek, maka judul penelitian

adalah “Implementasi Pembelajaran Lari jarak pendek Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas X IPA 3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Makassar”.

## METODE

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 jarak pendek 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 jarak pendek di SMAN 1 Lasusua.

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 jarak pendek. Hasil keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Penilaian kemampuan atau keterampilan peserta didik dalam melakukan lari jarak pendek 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. Berikut tabel distribusi frekuensi hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X IPA 3 SMA Negeri 1 Lasusua.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Observasi Siklus I dan Siklus II

No	Skor	Kategori	Jumlah Siswa		Peresntase (%)	
			Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
1	80 – 100	Baik Sekali	3	18	10%	60%
2	70 – 79	Baik	4	12	13%	40%
3	60 – 69	Cukup	15	0	50%	0%
4	50 – 59	Kurang	8	0	27%	0%
5	0 – 49	Kurang Sekali	0	0	0%	0%
<b>Total</b>			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa ada 3 siswa yang berada di kelas distribusi frekuensi 80 – 100 dengan persentase 10 % , 4 siswa berada di pada kelas distribusi frekuensi 70 – 79 dengan persentase 13%, dan 15 siswa berada pada kelas distribusi frekuensi 60 – 69 dengan persentase 50%. Sedangkan 8 siswa berada pada kelas distribusi frekuensi 50 – 59 dengan persentase 27%. Pada Pada pelaksanan observasi tahap II ini peneliti berpedoman pada hasil belajar pada siklus I maka diperoleh data peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 1 Lasusua. Dalam hal ini implementasi atau penerapan permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 1 Lasusua. Pada siklus II dapat dilihat bahwa ada 12 siswa yang berada di kelas distribusi frekuensi 80 – 100 dengan persentase 60 % , 18 siswa berada di padakelas distribusi frekuensi 70 – 79 dengan persentase 40%. Pendidikan

Jasmani siswa dengan materi kebugaran jasmani pada siklus I dan siklus II dianalisis dengan presentase ketuntasan belajar siswa, maka dapat dilihat pada Tabel Berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketuntasan Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI IPA.3 pada SMA Negeri 1 Lasusua pada Siklus I dan II :

Nilai	Kategori Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa		Peresntase (%)	
		Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
<75	Tidak Tuntas	23	3	77%	10%
≥75	Tuntas	7	27	23%	90%
Total		30	30	100%	100%

Peningkatan hasil pembelajaran ini dicapai karena Peneliti menerapkan metode permainan dimana siswa setelah mampu berpartisipasi dalam memaknai konsep materi lari jarak pendek pada mata pelajaran PJOK, melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning*. Adapun hasil yang dicapai pada siklus I diperoleh Ketuntasan belajar siswa = 23% dan Siswa yang belum tuntas = 77% kemudian mengalami peningkatan ketuntasan belajar pada siklus II diperolah Ketuntasan belajar siswa = 90% dan Siswa yang belum tuntas = 10%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dari Observasi Siklus I siswa yang mendapatkan nilai di bawah nilai KKM berangsur-angsur naik, sehingga pada Observasi 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 Observasi 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. Berikut tabel distribusi frekuensi hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X.

IPA 3 di SMA Negeri 1 Lasusua. Siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X IPA di SMA Negeri 1 Lasusua belum mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan yaitu lebih dari 75% jumlah peserta didik.

Dapat disimpulkan bahwa hasil tes observasi Siklus I sebanyak 7 peserta didik sudah mencapai KKM dengan nilai  $\geq 75$ , sedangkan 23 peserta didik belum mencapai KKM dengan nilai  $\leq 75$ . Nilai tertinggi yang diperoleh oleh peserta didik adalah 83 dan nilai terendah yang diperoleh oleh siswa adalah 50,00. Sedangkan rata-rata nilai peserta didik pada observasi Siklus I mencapai 72,66. Hal ini menandakan persentase ketuntasan belum tercapai yaitu lebih dari 75%.

Pada observasi Siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek pada X IPA di SMA Negeri 1 Lasusua telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan yaitu lebih dari 75% jumlah peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa hasil tes observasi Siklus II sebanyak 27 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 jarak pendek pada siswa X IPA SMA Negeri 1 Lasusua masuk dalam kategori Sangat Baik dengan

persentase 60% atau frekuensi sebanyak 18 dari 30 siswa. Hal ini dikarenakan sebagian besar siswa telah mampu melakukan teknik lari jarak pendek dengan benar mulai dari awalan start hingga saat melewati garis finish. Juga dengan penerapan pembelajaran hijau hitam pada materi lari jarak pendek 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 di SMA Negeri 1 Lasusua.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat disimpulkan bahwa melalui implementasi hasil belajar lari jarak pendek pada siswa Kelas X IPA 3 di SMA Negeri 1 Lasusua berada di kategori Sangat Baik dan ada pengaruh yang signifikan dari metode bermain terhadap hasil belajar lari jarak pendek di Kelas X IPA 3 SMA Negeri 1 Lasusua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azimin (2014). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari jarak pendek 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.
- Sukardi, 2012. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono, (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta.CV
- Syam, A. (2008). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Modeling. *Jurnal Inovasi*, 5(01).
- Yudianto, L, ( 2009 ), Taktik Bermain Sepakbola Dan Futsal. Bandung: Visi 7