

Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Pendekatan Bermain

¹R. Haryo Padmoyo, ²Wanuh Wiyarko, ³Moehamad Irfan

^{1,2,3}Universitas Doktor Nugroho Magetan

^{1,2,3}Magetan, Indonesia

E-mail: ¹@udn.ac.id, ²xxx@udnmagetan.ac.id,

³xxx@udnmagetan.ac.id

Abstrak— Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII . 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 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 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 VII.

Kata Kunci—Lari, Pendekatan Bermain

Abstract— The aim of this research is to determine the improvement in short-distance running learning outcomes through a play-based approach in seventh-grade students. This type of research is classroom action research (CAR), conducted in three cycles. The instrument used was a short-distance running test. The subjects of this study were 16 seventh-grade students. The data analysis technique used was descriptive statistics with percentages. Based on the research results, the average achievement in the Short-Distance Running test through the play-based approach for seventh-grade students was 64.58 in the first cycle, 71.87 in the second cycle, and 80.2 in the third cycle. These results indicate an improvement in the short-distance running learning outcomes through the play-based approach for seventh-grade students.

Keywords—Running, Play-Based Approach

I. PENDAHULUAN

Di era yang semakin maju saat ini, dengan di dukung Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang berkembang pesat, pendidikan menjadi hal yang sangat penting untuk di terapkan di masyarakat. Pendidikan memiliki peran dalam proses peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM). Pendidikan akan mampu mendorong memaksimalkan potensi siswa sebagai calon sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan bisa diandalkan untuk masa yang akan datang yang harus bersikap kritis, logis, dan inovatif dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 31 menyebutkan bahwa pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Adapun contoh dari pendidikan nonformal adalah lembaga kursus, kelompok belajar, kelompok bermain, organisasi pemuda, dan lain-lain. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 6 menyatakan bahwa, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses.

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 *sprint* yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari *sprint*.

Proses pembelajaran lari *sprint* dapat berjalan dengan optimal, juga harus di dukung dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran. Sarana dan prasarana yang ada di sudah sangat baik, sekolahan sudah memiliki lapangan sendiri untuk kegiatan pembelajaran penjas dan alat-alat yang diperlukan sebagai penunjang proses pembelajaran penjas, hanya saja dalam pembelajaran atletik nomor lari *sprint*, guru penjas kurang bisa memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada, karena menganggap catatan waktu lari menjadi hal yang paling utama dalam pembelajaran lari *sprint* dan megesampingkan faktor penunjangnya, yaitu sarana dan prasarana. Untuk itu, guru penjas perlu memperkenalkan sarana dan prasarana yang digunakan ketika pembelajaran lari *sprint*, seperti lintasan lari, start block, tiang finish, stopwatch, dan bendera start, sehingga siswa memiliki gambaran ketika pembelajaran lari *sprint* dan proses pembelajaran lari *sprint* dapat berjalan secara

optimal.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).

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang ditransfer dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Dengan adanya pendidikan, maka akan timbul dalam diri seseorang untuk berlomba-lomba dan memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan merupakan salah satu syarat untuk lebih memajukan pemerintahan ini, maka usahakan pendidikan mulai dari tingkat SMA sampai pendidikan di tingkat Universitas. Pada intinya pendidikan itu bertujuan untuk membentuk karakter seseorang untuk menjadi lebih baik sebagai makhluk individu dan makhluk sosial.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian pada siswa , dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain”. Diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajara tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian 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. Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus sebagai berikut: (1) perencanaan, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi. Teknik analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa kelas VII . Analisis dilakukan baik untuk data observasi maupun hasil tes siswa. Penelitian tindakan yang dilakukan peneliti meliputi dua data yaitu data kuantitatif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Siklus 1

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari cepat yang akan dilaksanakan, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka. Refleksi ini digunakan untuk mengamati dan melihat kelemahan-kelemahan serta kekurangan-kekurangan yang terjadi pada tindakan siklus I, refleksi ini dilakukan setelah tahap tindakan selesai dengan melihat lembar observasi, kemudian guru dan peneliti berdiskusi untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan dan mencari jalan untuk memecahkan masalah-masalah yang terjadi pada saat proses pembelajaran agar dilakukan perbaikan pada siklus ke II.

2. Siklus II

Perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan pembelajaran adalah bertujuan untuk memperlancar jalannya pembelajaran, Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari *sprint* yang akan dilaksanakan, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

Refleksi ini dilakukan dengan kolaboratif, yaitu kembali dilakukan diskusi terhadap masalah yang terjadi di kelas penelitian. Diskusi tersebut bertujuan untuk mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan yaitu dengan cara melakukan penilaian terhadap proses yang terjadi, masalah yang muncul, dan segala hal yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan. Jika dengan tindakan yang diberikan dapat meningkatkan aktivitas siswa dan telah sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan hasil observasi kepada guru pada siklus II guru telah melaksanakan proses pembelajaran dengan sangat baik.

Beberapa kelemahan yang ditemukan pada proses pembelajaran yaitu siswa belum mampu melakukan pemaparan hasil diskusi dengan baik sehingga harus dibantu guru, masih ada juga siswa yang membuat gaduh, persentase ketuntasan hasil lari sprint baru mencapai 71,87 %; Berdasarkan hasil observasi kepada guru pada siklus II, guru telah melaksanakan proses pembelajaran dengan baik. Agar hasil lari meningkat lagi maka peneliti bermaksud untuk melanjutkan pada siklus III.

3. Siklus III

Perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan pembelajaran adalah bertujuan untuk memperlancar jalannya pembelajaran. Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari jarak pendek yang akan dilaksanakan, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

Refleksi ini dilakukan dengan kolaboratif, yaitu kembali dilakukan diskusi terhadap masalah yang terjadi di kelas penelitian. Diskusi tersebut bertujuan untuk mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan yaitu dengan cara melakukan penilaian terhadap proses yang terjadi, masalah yang muncul, dan segala hal yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan. Jika dengan tindakan yang diberikan dapat meningkatkan aktivitas siswa dan telah sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan hasil observasi kepada guru pada siklus III guru telah melaksanakan proses pembelajaran dengan sangat baik. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII pada siklus III yang mencapai ketuntasan sebesar 93,75 % dari keseluruhan, sehingga hasil tersebut dapat dikatakan lebih dari 75 % pencapaian dan peneliti bermaksud mengakhiri penelitian pada siklus III.

b. 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 , 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 menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

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 , 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.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Instansi Universitas Doktor Nugroho Magetan yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

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 GrafindoPersada.
- 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*. Yogyakarta: Alfabedia
- Fajar, A. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismail,A.(2009). Pengertian Bermain. Diakses di <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> diunduh pada tanggal 22 Maret 2019.
- 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. Sidi
- D.Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.