

Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint

Influence of Play Approach Against Sprint Learning Outcomes

Devi Catur Winata¹, Muhammad Fahmi², Andi Nur Abady³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Jl. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia, Medan, Indonesia

Email : *devicatur25@gmail.com

ABSTRAK

Secara umum tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan penerapan Pendekatan bermain bagi siswa kelas VII SMP Negeri 6 Kisaran. Penelitian ini menggunakan Penelitian Eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 6 kota Kisaran. Penelitian ini dilakukan dengan enam kali pertemuan hasilnya nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran *sprint* 70 atau 60% siswa tuntas, dan 40% siswa yang tidak tuntas. Pada fase ke dua yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari pre test, hasilnya rata-rata 80 atau 88% siswa tuntas dan 12,5% siswa yang tidak tuntas. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:(1) Dengan Pendekatan bermain hasil belajar lari *sprint* meningkat, (2) Dengan penerapan Pendekatan bermain yang diterapkan melalui permainan membantu siswa dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint*.

Kata Kunci: *Pendekatan Bermain, Hasil Belajar Lari Sprint*

ABSTRACT

In general, the purpose of this study was to improve the results of sprinting learning in physical education learning by using the application of the play approach for grade VII students of SMP Negeri 6 Kisaran. This study uses an experimental study. The subjects in this study were students of class VII SMP Negeri 6 Kisaran city. This research was conducted with six meetings the results of the average value of students in learning sprint 70 or 60% of students completed, and 40% of students who did not complete. In the second phase which was realized through the actions of the results of reflection from the pre test, the results were an average of 80 or 88% of students completed and 12.5% of students who did not complete. Based on the results of the study it can be concluded that: (1) With the approach to playing sprint running learning outcomes increase, (2) With the application of the play approach applied through the game helps students improve the learning outcomes of sprint running.

Keywords: *Approach to Play, Learning Outcomes of Sprint Running*

PENDAHULUAN

SMP Negeri 6 kisaran adalah lembaga pendidikan formal menengah pertama yang melaksanakan pendidikan formal dalam rangka mempersiapkan siswa agar dapat menempuh atau mengikuti jenjang pendidikan formal yang lebih tinggi.

Khusus dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 6 kisaran ini selalu berusaha menyajikan pembelajaran dengan baik,

dengan melakukan pengembangan program Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sesuai kurikulum dan melaksanakan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran, selain itu guru juga dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan membantu siswa bergerak lebih terarah dalam ruang gerak yang kecil.

Namun dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan metode satu arah, terdapat kekurangan (Nusufi, M, 2017). (Syaleh, M, 2019). dan diperlukan adanya

perbaikan, khususnya pada pembelajaran lari *sprint*, antara lain: (1) kurangnya pendekatan guru terhadap siswa dalam proses pembelajaran, (2) kurangnya evaluasi hasil pembelajaran terhadap siswa pada akhir kegiatan, (3) kurang jelasnya target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran (4) kurang pemahamnya guru dalam metode atau pendekatan yang akan digunakan dalam penyampaian materi pembelajaran. Sedangkan yang seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengacu pada kompetensi dasar mempraktikkan variasi gerak dasar, serta nilai semangat, nilai disiplin, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada materi pembelajaran lari cepat, bagi kelas VII SMP khususnya SMP Negeri 6 kisanan yang ditetapkan dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP).

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 6 kisanan diketahui nilai KKM (kriteria Ketuntasan Minimum) untuk mata pelajaran penjas adalah 70 yang harus dicapai siswa, sementara ketuntasan secara klasikal yang di tetapkan sekolah adalah 80% dari keseluruhan siswa. Kenyataan menunjukkan bahwa dari 40 orang siswa kelas VII yang mencapai ketuntasan minimum (KKM) untuk materi Lari Sprint adalah 35% (14 siswa) dan yang tidak mencapai ketuntasan minimum (KKM) sekitar 65% (26 siswa).

Hal ini disebabkan partisipasi anak yang memang kurang dalam mengikuti mata pelajaran tersebut (Undari, S., Dewi, R., & Supriadi, A, 2020), (Karo-Karo, A. A. P., at all, 2020), selain itu masalah yang riskan pada mata pelajaran atletik khususnya lari *Sprint* ialah gaya mengajar seorang guru dalam menyajikan dan menyampaikan materi kurang bervariasi, monoton, dan tidak menarik, sehingga daya tarik minat dan partisipasi anak untuk mengikuti mata pelajaran tersebut kurang mendapat respon yang positif. Dengan demikian tujuan dari pendidikan jasmani belum dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan sehingga siswa kurang memahami nilai yang terkandung dalam teknik gerakan lari *Sprint*, dalam bentuk permainan, seperti disiplin, kerjasama, kejujuran dan sportivitas, karena siswa

lebih berfokus pada bagaimana caranya untuk berlari secepat-cepatnya.

Kenyataan tersebut menggambarkan ketidak sesuaian pembelajaran dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya harus disesuaikan berdasarkan kebutuhan siswa, serta mempertimbangkan hal-hal, seperti: (1) tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa; (2) pengaruh pembelajaran terhadap mental dan psikologi siswa; (3) PENJASORKES adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran, termasuk didalamnya materi pembelajaran lari *sprint*. Jadi pembelajaran ini untuk membelajarkan siswa, dan agar dapat terlaksana dengan baik, maka metode bermain harus dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna, yakni siswa itu sendiri.

Keberhasilan dalam suatu pembelajaran ditentukan oleh beberapa faktor antara lain, siswa, guru, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana pembelajaran maka guru dituntut untuk melakukan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa khususnya siswa kelas VII SMP.

Dalam hal ini peneliti melakukan metode bermain dengan menggunakan media sederhana dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* dalam untuk meningkatkan hasil belajar, karena menurut peneliti hal ini dapat dengan mudah dilakukan oleh para siswa serta terkesan menyenangkan sehingga dengan terbiasanya siswa dalam permainan tersebut maka siswa dengan mudah dalam melakukan lari *sprint* sehingga hasil pembelajaran dapat tercapai sesuai seperti yang diharapkan.

Pembelajaran dengan metode bermain yang menyenangkan akan dapat mengubah pola pikir anak yang lebih senang tanpa dihantui rasa bosan, takut dan rasa tidak menyenangkan dengan demikian maka permasalahan-permasalahan yang mempengaruhi pembelajaran lari *sprint* dapat diperbaiki. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dicari metode yang sesuai dengan karakteristik anak siswa dan materi

yang diajarkan. Salah satu yaitu melalui metode bermain.

Metode bermain yang dibuat sedemikian rupa sehingga siswa dapat dengan bebas bergerak dan mengekspresikan dan mengembangkan diri, dimana bermain dapat memberikan manfaat yang positif bagi perkembangan organik, kognitif, psikomotorik, dan afektif. Permainan merupakan kombinasi antara kegembiraan bergerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas, maka sangat diperlukan upaya untuk perbaikan dan meningkatkan hasil belajar terhadap kekurangan-kekurangan dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi pembelajaran lari *sprint* sebagai pembelajaran yang layak digunakan dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa kelas VII SMP.

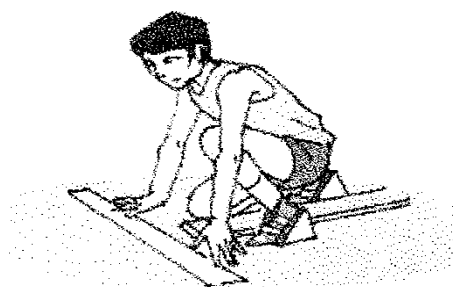
Menurut Adang Ismail (2006:150) Permainan bersifat edukatif yang dikembangkan dapat berfungsi sebagai berikut: 1) Memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses pemberian pembelajaran bermain sambil belajar. 2) Merangsang pengembangan daya pikir, daya cipta, dan bahasa, agar dapat menumbuhkan sikap, mental, serta akhlak yang baik. 3) Menciptakan lingkungan bermain yang menarik, memberikan rasa aman, dan menyenangkan. 4) Menciptakan kualitas pembelajaran anak-anak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak (Dedy Putranto, Andriadi, 2019), (Sukendro, 2017). Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak.

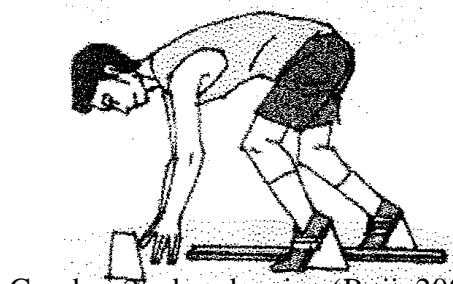
Pendekatan bermain dalam proses belajar mengajar adalah usaha yang dilakukan oleh guru dalam menyiasati proses belajar agar tujuan pengajaran yang sudah ditetapkan dalam program pengajaran dapat diserap oleh siswa secara efektif. Pendekatan bermain salah satu bentuk kegiatan di dalam proses mengajar

pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan bermain dalam pendidikan jasmani merupakan bagian dari belajar, hal ini didasari oleh :Bermain dan permainan merupakan alat pendidikan melalui aktifitas jasmani, bahwa dengan bermain akan terjadi stimuli mengembangkan daya pikir dan kemampuan fisik atau jasmani. Bila anak-anak mendapatkkan kesempatan bermain yang sesuai dengan pilihannya, maka tidak pernah terjadi hal-hal merugikan, bahkan akan terjadi nilai tambah baginya mengenai kebutuhan materi pengembangan diri dan pengembangan emosional.

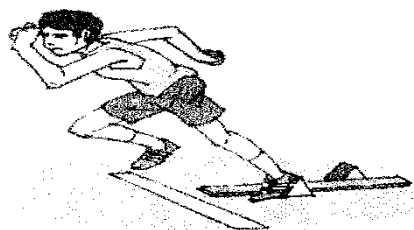
Lari adalah salah satu bagian (nomor) yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, yang pada dasarnya dapat dijadikan menjadi 3 (tiga) bagian besar yaitu : (1) Nomor lari jarak pendek (*sprint*), (2) Nomor lari jarak menengah (*middle distance running*), dan (3) Nomor lari jarak jauh (*long distance running*). Di samping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari yang dilakukan secara beregu yaitu nomor lari sambung atau estafet (*relay*), nomor lari melewati rintangan yaitu : lari gawang (*hurdle*) dan lari halang rintang (*steeple chase*). Namun yang akan diuraikan dalam penulisan tesis ini, hanyalah lari lari cepat (*Sprint*).



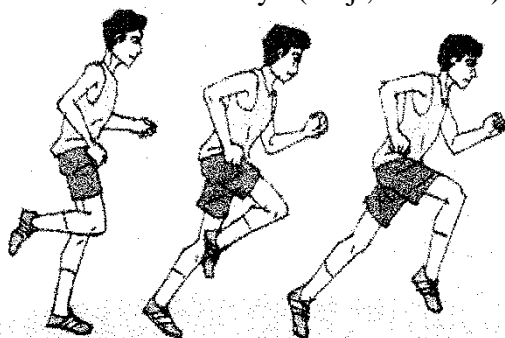
Gambar 1. Sikap Start (Roji, 2007:74)



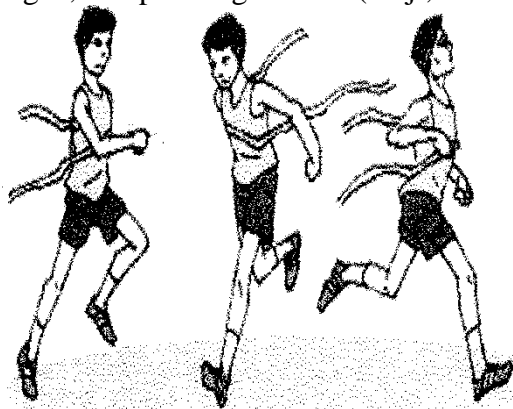
Gambar 2. aba-aba siap (Roji, 2007:74)



Gambar 3. aba-aba ya (Roji, 2007:74)



Gambar 4. Posisi badan, kaki, ayunan tangan, dan pandangan mata (Roji, 2007:75)



Gambar 4. Sikap saat memasuki garis finish (Roji, 2007:78)

METODE

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa SMP melalui metode bermain dengan menggunakan alat yang sederhana. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 kisanan. Waktu pelaksanaan penelitian pada awal bulan Januari sampai Februari 2016 dengan frekwensi penelitian adalah enam kali pertemuan satu minggu sekali degan bulan pertama sebagai pelaksanaan penelitian di lapangan dilanjutkan dengan pengolahan data dan analisis data pada bulan berikutnya. Subyek penelitian dalam penelitian peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani Lari *Sprint* melalui pendekatan bermain adalah siswa kelas VII

yang berjumlah 40 orang yang ada di SMP Negeri 6 kisanan.

Analisis data dalam penilaian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif, data kualitatif membandingkan data tes awal dan hasil tes setelah pre test dan 2. Sedangkan kuantitatif adalah refleksi dalam setiap fasenya berdasarkan hasil observasi yang terekam dalam catatan lapangan, dokumentasi, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pencapaian dengan indikator keberhasilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan awal dan wawancara dengan guru penjas di SMPN 6 kisanan diperoleh informasi bahwa pelaksanaan pembelajaran atletik khususnya *sprint* melalui kegiatan belajar sebelumnya telah dilaksanakan oleh guru, namun belum sepenuhnya efektif. Metode pembelajaran yang diterapkan masih bersifat satu arah (Siswanto, Tedi Purbangkara, 2019), (Nugroho, A. A., & Lubis, A. E., 2020), (Rahmat, Suwardi, Imam Suyudi, 2019). Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan kolabolator diantaranya menggunakan handycam. Dari pengamatan ini dihasilkan catatan lapangan (CL).

Tabel 1. Distribusi Pre test

NO	NILAI/SKOR	F	%	S X F
1	60.0-64.0	5	12.5%	300
2	65.0-69.0	11	27.5%	733.7
3	70.0-74.0	10	25%	733
4	75.0-79.0	-	-	-
5	80.0-84.0	13	32.5%	1040
6	85.0-89.0	1	2.5%	86.7
JUMLAH		40	100%	2893.4

Dapat disimpulkan bahwa sebanyak 24 siswa yang tuntas atau sekitar 60%

dengan batas minimal 70 dari 40 orang siswa Sedangkan siswa yang tidak tuntas sekitar 16 siswa atau sekitar 40%. Sementara data kuantitatif yang diperoleh pada Pre test bahwa siswa yang tuntas sekitar 60% sekitar 24 orang siswa sementara yang tuntas ada sekitar 40% dan 16 orang siswa pada fase pertama ini belum dikatakan berhasil karena jumlah siswa yang tuntas tidak mencapai 80% dari keseluruhannya maka, dilanjut ke fase ke dua dimana telah diberi tindakan dengan hasil siswa yang tuntas sekitar 88% sebanyak 35 orang siswa dan sekitar 12% siswa yang tidak tuntas sebanyak 5 orang.

Tabel 2. Distribusi Post test

NO	NILAI/SKOR	F	%	S X F
1	66.7-71.7	5	12.5%	333.5
2	72.7-77.7	9	22.5%	659.7
3	78.7- 83.7	19	47.5%	1520
4	84.7-89.7	7	17.5%	606.9
JUMLAH		40	100%	3120.1

Berdasarkan tabel diatas dapat kita simpulkan bahwa siswa yang tuntas sebanyak 35 siswa atau sekitar 87,5% dengan nilai minimum adalah 70, dan siswa yang tidak tuntas adalah sekitar 5 siswa atau sekitar 12,5%. Dipertemuan yang terakhir ini siswa tampaknya sudah banyak perubahan dan kemajuan dimana siswa telah mengaplikasikan bentuk permainan dalam test dan siswa tidak lagi ragu-ragu untuk menempatkan kaki dan saat berlari banyak kemajuan yang telah dialami siswa, dan secara keseluruhan siswa dan guru melakukan pembelajaran dengan baik dan benar terbukti siswa dapat mengaplikasikan permainan tersebut di praktek lari *sprint* 50meter dengan hasil belajar yang memuaskan dimana secara klasikal 88% telah tuntas melebihi target yang di capai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa melalui metode bermain

pembelajaran pendidikan jasmani lari *sprint* pada siswa kelas VII SMPN 6 Kisaran. Pada Pre test siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran *sprint*. Sesuai dengan refleksi, nilai rata- rata kelas pembelajaran *sprint* adalah 70 dengan persentase ketuntasan 60% siswa yang lulus dan hasil belajar siswa pada fase kedua adalah 80 dengan persentase ketuntasan 88% dapat disimpulkan adanya peningkatan yang signifikan hasil belajar pada Pre testI. Dengan penerapan metode bermain yang telah peneliti rancang yaitu permainan 1 sampai 10 sesuai dengan kebutuhan siswa untuk meningkatkan hasil belajar *sprint*, siswa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran penjas, sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan materi khususnya lari sprint.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Ismail. (2016). Education Games. Yogyakarta: Pilar Media.
- Dedy Putranto, Andriadi Andriadi. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2), 73-78. [10.26858/sportive.v2i2.9514](https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9514).
- Karo-Karo, A. A. P., Khairul Usman, Liliana Puspa Sari, Ratna Dewi, & Simangunsong, B. A. (2020). Result Of The Formation Of Student Characters In Full Day School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 2(1), 43-50. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/98>.
- Nugroho, A. A., & Lubis, A. E. (2020). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SD Tuna Grahita Di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 1(1), 70-76. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/72>.

- Nusufi, M. (2017). Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4504>.
- Rahmat Rahmat, Suwardi Suwardi, Imam Suyudi. (2019). Implementasi Pendekatan Saintifik Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) SD Kurikulum 2013 Di Kabupaten Bantaeng. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2), 63-72. [10.26858/sportive.v2i2.9502](https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9502).
- Roji. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Jakarta: Erlangga.
- Siswanto Siswanto, Tedi Purbangkara. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Model Pembelajaran Resiprokal pada Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli di SMPN 1 Tirtajaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical, Empowerment)*, 2(2), 49-56. [10.35706/speed.v2i2.3379](https://doi.org/10.35706/speed.v2i2.3379).
- Sukendro. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Olahraga Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Kota Jambi. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(1), 42-61. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v3i1.8198>.
- Syaleh, M. (2019). Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan (STOK) Bina Guna. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 1(1), 30-39. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/11>.
- Undari, S., Dewi, R., & Supriadi, A. (2020). Pengembangan Model Permainan Gobag Sodor Untuk Menarik Minat Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 5(2), 53-59. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v5i2.17888>.