



Volume 1, Nomor 2, Juni 2021

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Analisis Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran

Abdurrahman¹, Liliana Puspa Sari²

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

Jl. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia, Sumatera Utara

Email: abdurrahman@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun analisis upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui modifikasi alat bantu pembelajaran pada siswa kelas VII MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai Tahun Ajaran 2020/2021. Desain pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan studi kasus dengan survei jurnal-jurnal ilmiah yang telah terakreditasi. Kajian penelitian ini merupakan kajian kualitatif dengan menganalisis upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui modifikasi alat bantu pembelajaran. Data penelitian diperoleh melalui kajian analisis pada 3 jurnal nasional tentang hasil belajar lari jarak pendek 60 meter, dan 3 jurnal nasional tentang modifikasi alat bantu pembelajaran. Lari jarak pendek adalah salah satu nomor lari cepat. Lari jarak pendek disebut juga sprint. Lari jarak pendek atau sprint adalah lari secepat-cepatnya mulai start hingga garis finish. Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Penerapkan modifikasi alat bantu pembelajaran pada upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kajian dilakukan dengan menemukan metode pembelajaran hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui modifikasi alat bantu pembelajaran pada siswa kelas VII MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai. Hasil dari analisis kajian jurnal dapat direkomendasikan pada pihak sekolah MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai dengan melaksanakan modifikasi alat bantu pembelajaran.

Kata kunci: lari 60 meter, modifikasi alat bantu pembelajaran

ABSTRACT

This study aims to compile an analysis of efforts to improve the learning outcomes of 60-meter sprinting through modification of learning aids for class VII students of MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai Academic Year 2020/2021. The design of this research is to use a case study approach with a survey of accredited scientific journals. This research study is a qualitative study by analyzing efforts to improve the learning outcomes of 60-meter sprinting through modification of learning aids. The research data was obtained through analytical studies in 3 national journals on the results of learning to run 60 meters short distance, and 3 national journals on modification of learning aids. Short distance running is one of the sprint numbers. Short distance runs are also known as sprints. Short distance running or sprint is running as quickly as possible from the start to the finish line. Physical education learning modifications are considered important for physical education teachers to know. It is hoped that they can explain the meaning and concept of modification, mention what is modified and how to modify it, mention and explain some aspects of modification analysis. This method is intended to guide, direct, and teach students who were previously unable to become capable, who were previously less skilled to become more skilled. Applying modifications of learning aids in an effort to improve learning outcomes of 60-meter short distance running as an effort to increase students' knowledge and interest in participating in learning. The study was conducted by finding a learning method for the 60-meter short distance running learning outcomes through modification of learning aids for class VII students of MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai. The results of the analysis of the journal study can be recommended to the private MTs Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai school by modifying learning aids.

Keywords: 60 meter run, modification of learning aids

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan (Setiawan & Soraya, 2020). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Ginting et al., 2021). Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga (Helmi & Aditya, 2020).

Kelancaran pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak terlepas dari ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai (Nova et al., 2020). Adanya sarana dan prasarana yang memadai akan mencerminkan kualitas pendidikan, sehingga tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tercapai dengan baik (Atheletes, 2021). Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang (Lubis et al., 2021). Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran "selingan", tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik (Nugroho & Lubis, 2021). Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting (Lubis & Nugroho, 2020). Oleh karena itu, pelajaran

penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti: Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

Namun demikian tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan seadanya (Aditya & Nugroho, 2019). Hal ini yang tampak terlihat peneliti pada saat melakukan pengamatan di sekolah MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah (Helmi et al., 2018). Kegiatan olahraga yang dilakukan belum dilakukan secara baik dan benar (Aditya & Helmi, 2020). Hal ini terlihat dari sangat monotonnya guru dalam melaksanakan pembelajaran (Helmi & Aditya, 2017). Pemberian teori materi lari jarak pendek 60 meter yang dilaksanakan terlihat mengesampingkan hasil pembelajaran, guru kurang menjelaskan dengan detail materi lari jarak pendek kepada siswa (Nugroho & Raharjo, 2020). Guru juga kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan tidak menanyakan sejauh mana siswa memahami teori yang disampaikan (Atheletes, 2021). Pada saat pelaksanaan praktek materi lari jarak pendek 60 meter dilaksanakan tidak dengan bersungguh-sungguh (Ilyas & Almunawar, 2020). Guru hanya melaksanakan pengajaran terhadap siswa yang dianggap mampu dan paham terhadap mata pelajarannya, sedangkan beberapa siswa dibiarkan bermain dan kurang mengikuti pembelajaran (Keliat et al., 2019). Pelaksanaan start jongkok yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran masih terdapat banyak kesalahan, akan tetapi guru kurang menanggapi dan tidak mencoba melakukan perbaikan (Sari et al., 2021). Siswa tidak melaksanakan pembelajaran dengan benar karena tidak adanya motivasi dari guru sehingga siswa menganggap pelajaran pendidikan jasmani tidak menarik dan cenderung membosankan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata, gambar, bukan angka-angka. Menurut Bogdan dan Taylor, sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian ini adalah menggunakan pendekatan mengumpulkan dan menganalisis jurnal-jurnal ilmiah yang telah terakreditasi. Kajian penelitian ini merupakan kajian kualitatif dengan menganalisis kajian hasil belajar lari jarak pendek 60 meter yang dihubungkan dengan modifikasi alat bantu pembelajaran. Tahapan yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini terdiri dari: 1) pengumpulan data terkait kajian-kajian yang terdapat pada jurnal penelitian yang meliputi “Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter” dan “Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran”; 2) melakukan analisis terhadap pola penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran pada upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter; 3) melakukan perbandingan terkait pelaksanaan modifikasi alat bantu pembelajaran; dan 4) menemukan kesimpulan dan saran dari studi analisis. Fokus penelitian yang dilaksanakan adalah kajian teoritis mengenai modifikasi alat bantu pembelajaran. Kemudian pada materi hasil belajar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas VII MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai Tahun Ajaran 2020/2021. Data dalam penelitian ini yaitu data primer. Data primer merupakan data yang berhubungan dengan fokus penelitian, yaitu kajian teoritis modifikasi alat bantu

pembelajaran. Kemudian materi upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang seharusnya dilaksanakan di sekolah dengan tatap muka, tidak dapat dilaksanakan karena masih mewabahnya virus corona di seluruh Indonesia bahkan hampir seluruh dunia, sehingga penelitian dilaksanakan dengan kajian analisis yang berkaitan dengan penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran pada upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs). Data penelitian diperoleh melalui kajian analisis secara mendalam pada 3 jurnal nasional tentang hasil belajar lari jarak pendek 60 meter dan 3 jurnal nasional mengenai penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran.

Pembahasan

Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani, pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa hendaknya mengacu pada peningkatan aktifitas dan partisipasi siswa melalui penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran. Kendala yang sering dihadapi di sekolah dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yakni keterbatasan sarana pendukung pembelajaran. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan. Diperlukan kreatifitas dan inovasi guru dalam menyusun strategi belajar yang baik dengan memodifikasi alat pembelajaran yang bertujuan menghindari sifat jenuh dalam diri siswa saat melaksanakan pembelajaran serta menciptakan suasana yang lebih menyenangkan yang dapat meningkatkan motivasi siswa mengikuti dan memahami tujuan pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas maka dapat di simpulkan bahwa dalam menerapkan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran, maka guru dapat menerapkannya dengan cara: 1)Guru harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya, 2)Pemanfaatan sarana yang ada di sekolah dan memodifikasinya merupakan kreatifitas dan inovatif guru dalam upaya meningkatkan minat dan pengetahuan siswa, 3)Guru mampu memberikan penjelasan dan mempraktekkan kepada siswa tentang modifikasi alat bantu pembelajaran yang dimiliki dan menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Penelitian yang dilaksanakan dengan analisis kajian tentang hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui modifikasi alat bantu pembelajaran di sekolah dimana masih berjangkitnya wabah virus corona dilakukan dengan studi ilmiah jurnal nasional. Kajian dilakukan dengan menemukan penerapan kajian tentang hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui modifikasi alat bantu pembelajaran siswa kelas VII MTs Swasta Al Washliyah Teluk Nibung Tanjung Balai. Modifikasi alat bantu pembelajaran dapat dikatakan merupakan pendekatan yang lebih menekankan kepada pembelajaran dalam bentuk kreatifitas guru dalam memanfaatkan sarana yang ada, memodifikasinya menjadi sesuatu yang menarik sehingga meningkatkan minat dan pengetahuan siswa. Guru harus dapat

menuntun, mengarahkan, dan menumbuhkan minat belajar siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Dengan memodifikasi alat bantu pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Penggunaan media atau alat bantu dalam proses pembelajaran sangat bermanfaat bukan hanya untuk siswa saja melainkan bermanfaat juga bagi guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Helmi, B. (2020). OPTIMALISASI HASIL BELAJAR PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI MELALUI PENDEKATAN VARIASI PEMBELAJARAN. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN*, 3(1), 659–665.
- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Atheletes, J. G. (2021). Pengembangan Media Modifikasi Meja Lompat Pada Latihan Handspring Untuk Atlet Senam Junior. *Jurnal Prestasi Vol*, 5(1), 44–50.
- Ginting, R., Lubis, A. E., Nugroho, A., Mawardinur, M., & Sipayung, D. K. (2021). Paradigm of Village Physical Activity During Pandemic. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 1(2), 113–117.
- Helmi, B., & Aditya, R. (n.d.). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS ANDROID PADA MATA KULIAH SENAM. *JURNAL HANDAYANI PGSD FIP UNIMED*, 11(2), 30–37.
- Helmi, B., & Aditya, R. (2017). PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI MENGGUNAKAN MEDIA YANG DIMODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v5i1.453>
- Helmi, B., Winata, D. C., Hasibuan, M. N., & Hardinoto, N. (2018). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MERODA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI GAYA MENGAJAR KOMANDO PADA SISWA KELAS XI SMA GKPS 1 PEMATANG RAYA KABUPATEN SIMALUNGUN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i1.468>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Lubis, A. E., Fahmi, M., Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2021). Sosialisasi Permainan Tradisional Untuk Siswa SD di SDN 104202 Bandar Setia. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 1(2), 165–171.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2),

73–80.

- Nova, A., Desy, R., Rangkuti, Y. afriandy, Helmi, B., & Syaleh, M. (2020). SOSIALISASI PENERIMAAN MAHASISWA BARU JALUR SNMPTN, SBMPTN, SMMPTN DAN SISTEM PORTOFOLIO KETERAMPILAN OLAHRAGA DAN SENI TINGKAT SMA/SEDERAJAT DI KECAMATAN SERUWAY KAB. ACEH TAMIANG. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1 SE-Articles). <https://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JPKM/article/view/528>
- Nugroho, A., & Lubis, A. E. (2021). Model Estafet Games pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3).
- Nugroho, A., & Raharjo, F. M. (2020). UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING CHEST PASS DALAM BERMAIN BOLA BASKET DENGAN PENERAPAN VARIASI PEMBELAJARAN DAN MODIFIKASI BOLA SISWA KELAS VIII SMP SANTA MARIA MEDAN TAHUN AJARAN 2019/2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.163>
- Sari, I. E. P., Lubis, A. E., Helmi, B., & Aditya, R. (2021). Development of a Start Basic Engineering Manual (Bunch Start, Medium Start, Long Start) for Athletic Court Students. *ACPES JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND HEALTH*, 1(1), 31–40.
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL, MINAT BELAJAR, DAN KOMPETENSI MENGAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR OLAHRAGA SENAM. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>