



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MELALUI GAYA MENGAJAR RESIPROKAL PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 36 MEDAN

Ahmad Al Munawar¹, Andi Nur Abady², Pumareka Tarigan³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia
pumarekatarigan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Sumber data dalam penelitian ini adalah hasil tes siswa yang berbentuk penelian portopolio. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil penelitian dilihat dari ketuntasan siswa secara klasikal, sementara metode yang digunakan adalah metode tindakan kelas.

Berdasarkan data awal yang didapat sebesar 13 orang siswa (37,1%) tuntas dalam pembelajaran sementara 22 orang siswa (62,9%) tidak tuntas dalam pembelajaran. selanjutnya hasil belajar pada siklus I, sebesar 24 orang siswa (68,6%) tuntas dalam pembelajaran sementara 11 orang siswa (31,4%) tidak tuntas dalam pembelajaran. Pada siklus II sebesar 31 orang siswa (88,6%) tuntas dalam pembelajaran sementara 4 orang siswa (11,4%) tidak tuntas dalam pembelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa melalui gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata kunci: *Lari Sprint, Resiprokal*

PENDAHULUAN

Satuan pendidikan atau sekolah adalah wadah dimana kegiatan pembelajaran diperoleh. Interaksi guru dan murid hendaknya harus harmonis, sehingga menciptakan suasana belajar yang kondusif, aman dan nyaman. Pembelajaran yang efisien adalah pembelajaran yang menyajikan atau menunjukkan interaksi yang sesuai. Kesesuaian yang dimaksud adalah kesesuaian antara gaya mengajar yang disajikan oleh guru dengan gaya belajar yang ditunjukkan oleh siswa. Hubungan keduanya sangat penting diperhatikan karena kedua aspek tersebut merupakan ruh dari proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak akan berhasil jika kedua aspek tersebut bertolak belakang.

Salah satu gaya mengajar guru dalam pendidikan jasmani menurut bopp adalah gaya mengajar resiprokal. Gaya

mengajar resiprokal adalah gaya mengajar yang memberikan keleluasaan bagi siswa untuk dapat mengkoreksi gerakan yang dipelajari serta memberikan peluang bagi siswa untuk kreativitas. Pada gaya mengajar ini siswa dipasangkan secara berkelompok dimana salah satu siswa berperan sebagai pengamat pada gerakan yang dipelajari sementara siswa yang lain berperan sebagai pelaku dari gerakan. Pergantian peran pada gaya mengajar resiprokal ini disesuaikan dengan waktu atau hasil observasi guru terhadap kemampuan belajar pasangan tersebut.

Lari merupakan kecabangan olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah. Lari merupakan salah satu gerak dasar manusia. Dikatakan gerak dasar manusia karena lari merupakan fitrah bagi manusia itu sendiri. Meskipun demikian, pembelajaran lari bukanlah hal yang



gampang untuk diajarkan pada siswa. Hal ini ditunjukkan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 36 Medan khususnya pada siswa kelas VIII-1. Pada proses pembelajaran yang telah dilaksanakan banyak siswa yang dinilai tidak memenuhi standar kelulusan yang telah ditetapkan oleh sekolah (KKM) yakni 75. Hal ini diperkuat oleh hasil belajar siswa yang menunjukkan sebanyak 13 (37,1%) siswa dinyatakan lulus dalam pembelajar lari, selebihnya sebesar 22 (62,9%) siswa dinyatakan masih belum memenuhi kriteria ketuntasan minimum.

Ada beberapa kendala yang terjadi dalam proses pembelajaran antar lain; siswa terlihat tidak termotivasi pada saat pelaksanaan pembelajaran, siswa terlihat tidak memiliki pengetahuan dasar start yang baik, khususnya pada siswa putri terlihat enggan untuk bergerak dikarenakan takut berkeringat sehingga merasa gerah pada saat melanjutkan pembelajaran pada mata pelajaran selanjutnya, kurangnya waktu bagi siswa untuk mengekspresikan diri pada saat pembelajaran, kurangnya waktu bagi siswa untuk memperbaiki kesalahan gerak yang dilakukan, serta kurangnya keaktifan siswa dalam bertanya. Beberapa hal ini yang menjadikan hasil pembelajaran lari sprint tidak memuaskan. Dari permasalahan siswa tersebut, peneliti mencoba membantu siswa dalam memberikan ketuntasan hasil belajar dengan formula gaya mengajar. Peneliti mencoba memberikan gaya mengajar resiprokal dalam mengajarkan lari sprint pada siswa kelas VIII. Pemilihan gaya mengajar resiprokal berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Maka judul dari penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa Kelas VIII SMPN 36 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019.

LANDASAN TEORITIS

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui kegiatan jasmani baik itu berupa aktivitas fisik bermain ataupun olahraga yang sistematis dan berkelanjutan dan bertujuan pada perkembangan dan pertumbuhan

emosional, sosial, peningkatan keterampilan motorik, dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Menurut Rusli Lutan (2000:1) Pendidikan Jasmani itu adalah “wahana untuk mendidik anak”. Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman gerak (aktivitas jasmani) dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat.

Abdul Kadir Ateng (1992:4) “Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial. Pendidikan jasmani mengandung potensi yang besar untuk memberikan sumbangan kepada pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh bila tujuan itu tercapai”

Mengutip dari apa yang dikatakan oleh Samsudin dalam buku kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral), yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Atau secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik melakukan kegiatan berupa permainan (*game*), dan berolahraga (disesuaikan



dengan pertumbuhan dan perkembangan anak) (Samsudin 2012:12)

Beberapa defenisi pendidikan jasmani yang diungkapkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses atau usaha yang berkelanjutan dalam upaya pendidikan melalui jasmani/raga yang bertujuan untuk menumbuh kembangkan sikap, emosional, keterampilan gerak neuromaskular, ataupun pola pikir peserta didik melalui kegiatan bermain dan berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik fisik anak.

2. Hakekat Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya suatu perubahan yang nyata dalam diri seseorang. Untuk memperoleh pengertian tentang belajar, terutama belajar di sekolah yang obyektif perlu dirumuskan secara jelas pengertian belajar. Daryanto (2010:2) menjelaskan “belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Hamalik (2001:27) belajar adalah “modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman”.

Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu yakni mengalami. Syah Muhibbin (2009:68) juga memberikan pendapat yakni “belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan melibatkan proses kognitif”.

Belajar adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan tingkah laku yang menetap secara keseluruhan setelah ia mengalami suatu proses yang ia alami sendiri yang disebut dengan proses belajar. Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang sangatlah banyak. Tidak semua yang berubah dikatakan sebagai perubahan dalam arti belajar. seperti keadaan seseorang yang berada dalam keadaan mabuk perubahan yang terjadi dalam dirinya ketika mabuk

tidak digolongkan perubahan dalam arti belajar karena ia tidak sadarkan diri.

Nana Sudjana (2009:22) mengatakan bahwa “hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Hasil belajar dapat dibagi menjadi tiga macam hasil belajar yaitu, 1) keterampilan dan kebiasaan, 2) pengetahuan dan pengertian, 3) sikap dan cita-cita. Slameto (2005:21) mengatakan bahwa “hasil belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Hasil belajar merupakan hasil dari pengukuran, pengolahan, penafsiran yang diukur secara langsung untuk mengetahui sejauh mana pendidikan dan pengajaran yang dilakukan telah tercapai dan merupakan hasil dari jerih payah dari peserta didik itu sendiri. Dari hasil belajar ini juga dapat menggambarkan kemajuan dan kegagalan siswa, jenis dan tingkat kesulitan yang dialami masing-masing siswa serta untuk mengetahui faktor penyebab kesulitan pada saat belajar.

Dari beberapa pendapat ahli mengenai hasil belajar di atas dapat disederhanakan dan disimpulkan bahwa hasil belajar adalah apa yang didapat setelah mengalami suatu proses belajar yang telah selesai dilaksanakan, baik itu perubahan sikap, intelektual maupun perbaikan gerak psikomotor.

3. Hakekat Atletik

Di Indonesia atletik dikenal lewat bangsa Belanda yang selama tiga setengah abad menjajah negeri ini namun demikian atletik tidak dikenal secara meluas. Organisasi atletik pertama kali didirikan di Indonesia pada zaman Belanda adalah *Nederlands Indische Atletiek Unie* yang disingkat menjadi NIAU yang bila diartikan dalam bahasa Indonesia artinya Perserikatan Atletik Hindia Belanda yang didirikan pada tahun 1917.



Kata Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang berarti kontes (Rosyadi 2010:1). Selanjutnya menurut Giri Wiarto, (2013:1) mengatakan “ atletik berasal dari kata Yunani yaitu *atlon*, *atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan”. Dalam Ensiklopedia Indonesia atletik berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yaitu lari, lempar, dan lompat. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan oleh Dikdik (2013:3) yang menyatakan “kemampuan atletik hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan aktivitas yang majemuk apabila tidak pandai dalam meramu bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan”. Di Indonesia sendiri atletik mempunyai induk organisasi yang disebut dengan PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Olahraga atletik berdasarkan lintasan dan lapangan dibagi atas dua, yaitu dalam ruangan (*indoor*) dan di luar ruangan (*outdoor*). Lintasan *indoor* biasanya hanya terdiri atas 200 meter dan enam jalur. Lintasan seperti itu digunakan untuk lari baik itu sprint atau maraton. Seringkali di lintasan *indoor* disesuaikan kondisinya sehingga sama dengan di lintasan *outdoor*. Dilapangan lintasan *indoor* hanya menampilkan lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, lompat ganda dan menembak.

4. Hakekat Lari *Sprint*

Lari merupakan gerak dasar manusia, lari adalah gerakan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain baik itu maju, mundur ataupun menyamping. Menurut Lukman (2003:23) “lari dan berjalan adalah sama, kecuali gerakan dalam lari sangat ditonjolkan. Dua perbedaan lainnya yang nyata adalah : (1) dalam lari, ada kurun waktu yang pendek dimana tidak ada hubungan dengan permukaan. (2) dalam lari, tidak ada kurun waktu dimana kedua kaki berhubungan dengan permukaan pada waktu yang sama”.

Selanjutnya pada buku yang sama, Lukman (2003:121) juga mengatakan “secara umum lari memiliki karakteristik sebagai

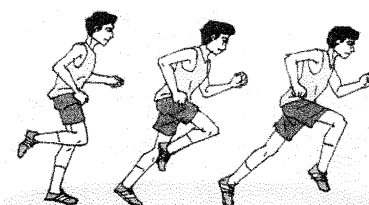
berikut: (1) sikap badan condong kedepan, untuk memperkecil hambatan udara yang datang dari arah depan, pelari mendapat keuntungan untuk penapakan titik berat badan lebih kedepan. Titik berat badan ini dapat membantu gaya tarik, sehingga langkahnya akan lebih efektif. (2) Langkah kaki harus lebih panjang, langkahkan kaki sepanjang mungkin pada awal kaki lepas dari balok start, selanjutnya agar keseimbangan badan tetap terjaga, maka langkah kaki harus sudah mulai agak diperpendek tetapi dengan frekuensi gerak yang tetap cepat. (3) saat pendaratan kaki; pada saat kaki mendarat ke tanah yang terkena harus selalu pada ujung telapak kaki dengan posisi lutut agak dibengkokkan sedikit, agar lentur pada saat akan membuat langkah berikutnya. (4) gerakan lengang; jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rileks, ayunan tangan harus terkoordinasi dengan gerakan kaki. Pada saat kaki kiri melangkah kedepan, maka tangan kiri harus berada dibelakang demikian sebaliknya pada saat kaki kanan melangkah kedepan, maka tangan kanan harus berada dibelakang”.

Gambar 2.1 Gerak Dasar Lari

Sumber : Syarifuddin (1992)

Anak-anak harus dibiasakan lari bebas dengan lembut dan santai, hal ini berkaitan dengan memberikan gerak multilateral pada anak. Pengalaman-pengalaman anak dalam berlari akan sendirinya menggiring anak pada sikap yang sesuai dengan harapan. Syarifuddin, (1992:17) mengatakan “dalam lari sprint ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai, yaitu mengenai: (a) Teknik Start, (b) Teknik Lari, (c) Teknik Melewati garis finish”.

a. Teknik start





Start adalah suatu persiapan awal seseorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor sprint, start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*). Tujuan utama dari start dalam lari sprint adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Menurut Sidik, (2010:12) start jongkok dibagi dalam empat fase yaitu: (1) Posisi “Bersedia”, (2) Posisi “Siap”, (3) Gerakan dorong, dan (4) Lari Akselerasi. Dalam posisi “Bersedia” sprinter telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal. Dalam posisi “Siap” sprinter bergerak ke posisi start secara optimal. Dalam fase “dorong” sprinter meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari. Dalam fase “lari percepatan” sprinter menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan lari.



Gambar 2.2 start jongkok
Sumber : Syarifuddin (1992)

1. Aba-aba “Bersedia”

Dalam pelaksanaan gerakan bersedia, ada teknik yang harus dipahami seperti yang dikutip dalam tulisan *Brian Mac* dalam sebuah situs

<http://www.brianmac.co.uk/sprints/starts> yaitu; (1) Penempatan kaki dibelakang garis, (2) posisi kaki yang terkuat/tumpuan berada didepan sementara kaki yang satunya berada dibelakang, (3) lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan, (4) Tangan sedikit lebih lebar dari lebar bahu, (5) Lengan harus lurus/tidak terkunci di

siku, (6) Jari-jari harus berada di belakang garis, (7) jari membentuk huruf V, (8) Bila dilihat dari samping bahu harus berada di atas garis start, dan (9) Kepala dan leher harus sejalan dengan tulang belakang” (diakses pada tanggal 15/4/2018)



Gambar 2.3 Posisi saat aba-aba “Bersedia”
Sumber : Syarifuddin (1992)

2. Aba-aba “Siap”

Dalam pelaksanaan aba-aba siap, teknik yang perlu menjadi pemahaman seorang pelari adalah (1) pinggul diangkat ke posisi yang sedikit lebih tinggi dari bahu, (2) lutut depan membentuk sudut 90° , (3) lutut belakang membentuk sudut 120° , (4) Bila dilihat dari samping bahu harus berada di atas garis start, (5) Kepala dan leher harus sejalan dengan tulang belakang.

(<http://www.brianmac.co.uk/sprints/starts> diakses pada tanggal 15/4/2018)



Gambar 2.4 Posisi saat aba-aba “Siap”
Sumber : Syarifuddin (1992)

3. Aba-aba “Ya” atau Ledakan Pistol

Fase ini adalah fase transisi dimana pelari melakukan gerakan statis menuju gerakan dinamis. Teknik yang harus dipahami dalam fase ini antar lain ; (1) **Gerak** dorong ke depan dari kaki depan, (2) Angkat tangan dari tanah pada saat serentak, (3) Tariklah kaki belakang kedepan dengan cepat, (4) Luruskan pinggang dan lutut sepenuhnya pada saat gerak dorong berakhir, (5) Dorong ke depan dengan cepat dan



penuh kekuatan dari tanah, (6) Pertahankan posisi badan dan tegakkan togok badan sedikit.

(<http://www.brianmac.co.uk/sprints/starts> diakses pada tanggal 15/4/2018)



Gambar 2.5. Posisi saat aba-aba “Ya”
Sumber : Syarifuddin (1992)

b. Teknik Lari

Pada gerakan lari, ada beberapa hal yang menjadi perhatian untuk mengajarkan teknik berlari yang baik dan benar yaitu gerakan kaki dan ayunan lengan. Tujuan utama dari lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang-langkah dan frekuensi-langkah, untuk bisa berlari dengan cepat seorang pelari harus meningkatkan keduanya.

Menurut Syarifuddin, (1992:16): ada beberapa teknik untuk mengajarkan gerakan kaki pada siswa sekolah dasar antara lain: (1) Latihan gerakan kaki; berdiri tegak, kedua kaki hampir rapat, jari-jari kaki lurus kedepan, kedua lengan di samping badan lemas, pandangan kedepan. Gerakannya angkat tumit kaki kiri keatas tinggi, hingga berdiri pada ujung kaki, lutut dibengkokkan lurus kedepan, kemudian bersamaan menekan ujung kaki kiri ketanah untuk menurunkan tumit, tumit kaki kanan diangkat keatas tinggi dengan lutut dibengkokkan lurus ke depan. Demikian juga bersamaan dengan menekan ujung kaki kanan ke tanah untuk menurunkan tumit, tumit kaki kiri diangkat lagi keatas tinggi, lutut dibengkokkan lurus kedepan. (2) Latihan pengangkatan lutut, gerakannya; bersamaan dengan mengangkat tumit kak kiri, lutut atau paha kaki kiri diangkat tinggi keatas sehingga antara paha dan tungkai

bawah membentuk sudut 90^0 . Ujung kaki menuju ke depan ke bawah, kemudian turunkan lagi ke tanah. Pada saat ujung kaki kiri menyentuh tanah, segera tumit kaki kanan diangkat bersamaan dengan lutut atau pahanya diangkat tinggi keatas, sehingga antara paha dengan tungkai bawah membentuk sudut 90^0 .

Untuk mengajarkan gerakan lengan dalam berlari, pada dasarnya hampir sama dengan gerakan ayunan saat kita berjalan namun yang menjadi pembedanya adalah gerakannya dilakukan dengan cepat. Gerakan latihan mengayunkan lengan dapat dimulai dengan mengepalkan jari-jari atau membuka jari dengan rileks dan kemudian mengayunkan tangan dari pelan kemudian cepat di tempat (berdiri). Ayunan lengan dimulai dari pangkal lengan (persendian bahu) . gerakan ayunan (kepalan) sampai di depan hidung melalui samping badan.

c. Teknik melewati garis finish

Garis finish adalah garis akhir perlombaan dimana kecepatan maksimal sangat dibutuhkan saat memasuki garis tersebut dan bukan sebaliknya. Ada 3 macam teknik dalam memasuki garis finish, yaitu: (1) lari terus tanpa mengurangi kecepatan, (2) pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan ayunan tangan ke belakang, (3) pada saat menyentuh pita, dada agak diputar dengan ayunan tangan ke depan. Aip Syarifudin (1992:13)



Gambar 2.6 Saat memasuki finish
Sumber : Syarifuddin (1992)

Dari pemaparan beberapa ahli diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan lari *spint* adalah sebuah kegiatan atau aktivitas berpindah tempat dengan waktu yang singkat melalui proses awalan, langkah kaki yang panjang serta gerkan yang konstan sampai pada titik akhir.



5. Gaya Mengajar Resiprokal

Gaya resiprokal merupakan gaya mengajar yang menerapkan siswa sebagai pelaku dan pengamat.

Mosston (dalam Husdarta dan Syahputra, 2000:29) mengatakan bahwa : Gaya resiprokal yaitu memperhatikan perubahan yang lebih besar dalam membuat keputusan dari guru kepada siswa. Siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberi umpan balik segera pada setiap kali melakukan gerakan. Guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilakukan kriteria evaluasi berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang harus dilakukan oleh pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dalam analisis tugasnya. Setiap kali guru akan memberikan pelajaran, guru harus memulainya dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan skillnya.

Pelaksanaan gaya mengajar resiprokal yaitu guru memberi pelajaran terlebih dahulu mendemonstrasikan dan menguraikan cara pelaksanaannya. Kemudian guru memberikan lembar tugas yang menjelaskan kriteria evaluasi sebagai penentu gerakan yang harus dilakukan. Siswa diatur berpasangan yang satu berperan sebagai pelaku dan yang lain sebagai pengamat. Setelah itu pelaku melakukan apa yang tertera pada lembar tugas dan pengamat memberikan komentar mengenai apa yang dibuat pelaku. Kemudian guru menginstruksikan pergantian posisi, pelaku menjadi pengamat dan pengamat menjadi pelaku kemudian melakukan hal yang sama. Hal ini dapat dilakukan berulang-ulang apabila ada gerakan yang masih perlu dilatih.

Dalam pelaksanaan gaya resiprokal harus memperhatikan langkah-langkah berikut ini :

1. Sebelum pertemuan guru menambahkan lembar desain kriteria pada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini.
2. Selama pertemuan guru menjelaskan peranan-peranan baru dari pelaku dan pengamat, perhatian bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat bukan dengan guru. Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyapaikan umpan balik berdasarkan criteria yang terdapat dalam lembaran yang di berikan.
3. Sesudah pertemuan guru menerima kriteria mengamati penampilan pelaku, membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan, menyimpulkan hal-hal mengenai penampilan benar atau salah, menyampaikan hal-hal mengenai penampilannya kepada pelaku.
4. Peranan guru adalah menjawab pertanyaan dari pengamat, berkomunikasi dengan pengamat.
5. Pada waktu tugas telah terlaksana, pelaku dan pengamat berganti peran.
6. Proses pemilihan partner dan pemantauan keberhasilan proses adalah penting.
7. Guru bebas untuk mengamati banyak siswa selama pelajaran berlangsung”.

Dalam anatomi gaya mengajar resiprokal tampak jelas bahwa dalam proses kegiatan belajar mengajar siswa diberi kebebasan dan kesempatan yang sangat luas untuk membuat pencapaian tujuan belajar dengan membuat keputusan secara mandiri. Dalam hal ini siswa pengamat dituntut untuk berkomunikasi secara aktif dengan siswa pelaku agar proses belajar mengajar itu sendiri lebih terarah. Langkah-langkah gaya mengajar resiprokal (Mosston, 2007 dalam Arie Ardiyan) ini adalah sebagai berikut:

1. Siapkan lembaran kerja atau worksheet yang memuat deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang harus di siapkan siswa. Siapkan dalam jumlah yang memadai. Deskripsi akan lebih jelas bila di sertai keterangan dengan gambar-gambar.
2. Bentuklah kelas menjadi formasi berpasangan yang akan berperan sebagai pelaku dan pengamat. Pelaku melakukan atau melaksanakan gerakan



atau pokok bahasan yang tertera dalam lembar kerja. Siswa pengamat mengamati perusek pelaksanaan pelaku, mencatat kekurangannya pada lembar kerja, dan menyampaikan hasil pengamatannya kepada pelaku setelah selesai melakukan gerakan tersebut. Hasil pengamatannya itu kemudian didiskusikan pasangan tersebut.

Berganti peran, yang tadinya pelaku menjadi pengamat dan sebaliknya. Lakukan seperti prosedur di butir 2.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam gaya mengajar resiprokal siswa dituntut berkomunikasi secara aktif dengan kebebasan dan kesempatan penuh dalam membuat suatu keputusan secara mandiri. Dalam hal ini, siswa lebih banyak berperan dari pada guru itu sendiri. Sehingga dengan penerapan gaya resiprokal ini diharapkan hasil belajar siswa khususnya dalam materi lari sprint mengalami peningkatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan

No	Kategori	Nilai kelulusan	Data Awal		Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%	F	%
1.	Lulus	> 75	13	37,1 %	24	68,6 %	31	88,6 %
2.	Tidak lulus	< 75	22	62,9 %	11	31,4 %	4	11,4 %
3.	Σ		35	100	35	100	35	100

kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

Menurut Arikunto (2006:16) menyatakan bahwa secara garis besar dalam tiap siklus itu terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan (*planning*),

tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk

menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*).

Menurut Agus Kristiyanto (2010:32) “PTK dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/pelatih dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan untuk setiap siklusnya”

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

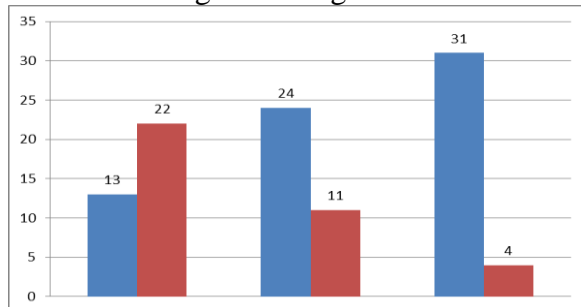
Peningkatan sebanyak 31 orang siswa yang lulus atau 88,6% dari jumlah keseluruhan siswa menunjukkan terjadinya kemajuan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint melalui gaya mengajar resiprokal. Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, yaitu penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII SMP Negeri 35 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019.

Tabel. 4.8 Perbandingan Hasil Penilaian Lari Sprint

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada data awal, sebanyak 13 orang siswa (37,1%) siswa dinyatakan tuntas, sementara 22 orang siswa (62,9%) siswa dinyatakan tidak tuntas. Pada siklus I bahwa siswa yang lulus atau tuntas sebanyak 24 orang siswa (68,6%) siswa yang tidak lulus sebanyak 11 orang siswa (31,4%), sementara itu pada



siklus II terlihat peningkatan yang signifikan bahwa siswa yang lulus berjumlah 31 orang siswa (88,6%) dan yang tidak lulus berjumlah 4 orang siswa (11,4%), jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar lari *sprint* jika dilihat dari siklus I dan dibandingkan dengan siklus II. Lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram histogram berikut ini:



Gambar 4.5 Histogram hasil belajar lari sprint

Menurut peneliti dan kolaborator, penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini dianggap berhasil jika terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Hal inilah yang menjadi indikator keberhasilan penelitian yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar mengalami peningkatan dari sebelumnya.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti telah melakukan observasi awal terhadap kemampuan hasil belajar lari sprint. Observasi awal dilakukan sebagai acuan dalam merancang dan mendesain perlakuan, yang diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* masih rendah. Dari 35 orang siswa terdapat 24 orang siswa (68,6%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 11 orang siswa (31,4%) belum mencapai ketuntasan

belajar. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 35 orang siswa terdapat 31 orang siswa (88,6%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 4 orang (11,4%) belum mencapai ketuntasan belajar. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019.

SARAN

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 36 Medan untuk mempertimbangkan penggunaan gaya mengajar resiprokal dalam membelajarkan lari sprint karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar Siklus II
2. Kepada para pembaca yang mungkin akan mengembangkan penelitian ini kiranya dapat mencobanya dengan materi pelajaran yang lainnya.
3. Untuk para peneliti, kiranya penelitian ini dapat menjadi data/bahan awal dalam mengembangkan penelitian selanjutnya

Penelitian ini merupakan penelitian dengan skrup yang kecil, diharapkan peneliti-peneliti selanjutnya dapat lebih meluaskan/mengembangkan jangkauan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Daryanto. (2010). *Belajar dan Mengajar*. Bandung, Yrama Widya.
- Didik Zafar Sidik. (2010) "*Mengajar dan Melatih Atletik*". Bandung



- Hamalik, Oemar (2010). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Lukman O.T, (2003). *Biomekanika; Penerapan Hukum dan Prinsip Mekanika* Surabaya: UNESA
- Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada. 2003
- Rosyadi, Ulin Nuha. *Olahraga Lempar Lembing*. Yogyakarta: Adhi Aksara Abadi Indonesia
- Rusli Lutan (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Samsudin, (2012). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PPS UNJ.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remadja Fostdakarya.
- Suharsimi Arikunto (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung Yrama Widia.
- Supandi. (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Jakarta: DEPDIKBUD.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi, (1992). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wiarso, Giri (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu