



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Alat Bantu Ban

Aktivitas Denotatif Waruwu¹, Oferman Lafau², Alwi Fahruzy Nasution³

^{1,2,3} Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214

Email: alwifahruzynasution@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Lari Sprint dengan menggunakan alat bantu ban pada siswa kelas VII SMP Swasta Gajah Mada. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2019. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik Lari jarak pendek masih rendah. Dari 25 orang siswa terdapat 10 orang (40%) yang tidak mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 15 orang (60%) telah mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 60,97. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 25 orang siswa terdapat 22 orang (88%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 3 orang (12%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80,16. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan hasil belajar Lari Sprint dengan menggunakan alat bantu ban pada siswa kelas VII SMP Swasta Gajah Mada Medan .

Kata Kunci: lari, jarak pendek, alat bantu, ban

PENDAHULUAN

Sekolah adalah sebagai lembaga formal dalam sistem pendidikan tidak terlepas dari usaha-usaha peningkatan prestasi belajar anak didik. Kegiatan proses pembelajaran merupakan kegiatan pokok dalam keseluruhan kegiatan pendidikan disekolah. Hal ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan dalam bentuk terjadinya perubahan tingkah laku, pengetahuan, maupun keterampilan siswa tergantung pada bagaimana proses pembelajaran yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Sejalan dengan usaha pencapaian hasil belajar sebagai suatu proses pembelajaran disekolah, sudah tentu akan menuntut sistem pendidikan dan pengajaranyang lebih baik pula termasuk didalamnya struktur program sampai kepada bagaimana metode yang dilakukan dalam belajar,demikian juga halnya dalam mempelajari gerak dalam pendidikan jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan di sekolah, baik dari

jenjang pendidikan dasar sampai menengah. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, 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 secara formal.

Lari merupakan gerakan badan berpindah tempat dengan gerakan maju ke depan yang dilakukan dengan penuh (*sprint*). Untuk siswa SMP, nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor lari yang sering dipraktekkan dengan menggunakan kecepatan yang maksimal. Yang artinya siswa harus dapat melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatan dari awal (*start*) sampai dengan melewati garis akhir (*finish*).

Berdasarkan observasi diketahui nilai KKM (kriteria Ketuntasan Minimum) untuk mata pelajaran penjas masih rendah. Hal ini disebabkan gaya mengajar guru yang monoton, kurang menguasai kelas sehingga siswa kurang tertarik dalam mengikuti mata pelajaran tersebut, 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, karena siswa lebih berfokus pada bagaimana caranya untuk berlari secepat-cepatnya.

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. Dalam hal ini peneliti menggunakan media bantuan teman dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* dalam upaya 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 melakukan lari sprint sesungguhnya sehingga hasil pembelajaran dapat tercapai sesuai seperti yang diharapkan.

Pembelajaran dengan pendekatan 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 atau pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak dan materi yang diajarkan. 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 dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa SMP, penelitian ini diberi judul "Upaya Meningkatkan Kecepatan Jarak Pendek Menggunakan Alat Bantu Ban".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Gajah Mada Medan dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Arikunto (2010:16) 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). 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". Adapun yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Gajah Madan Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Awal

a. Tes awal Lari *Sprint*

Hasil tes awal yang di peroleh dari data sebelumnya bahwa, siswa yang katagori kurang sekali dengan nilai 60,3-65.7 dengan presentase 12% dan berjumlah 15 siswa yang tidak tuntas, sementara dengan nilai 70-80 dengan presentase 40% siswa yang tuntas dan berjumlah 10 siswa.

Dengan demikian sesuai data diatas dapat direfleksikan bahwa, hasil belajar Lari sprint belum mencapai nilai KKM yang diharapkan, hal ini disebabkan karena media pada pembelajaran yang diterapkan masih bersifat satu arah, kurangnya pendekatan antara guru dengan siswa dan metode pembelajaran yang diterapkan guru pada setiap pertemuan adalah menjelaskan materi, pemanasan, perenggangan dan jarang diberikan game atau permainan yang mendukung materi pelajaran kemudian memberikan contoh dan terkadang kurang memberikan kontrol dan evaluasi yang cukup dengan alasan alokasi waktu kurang mencukupi, belum dipotong waktu ganti pakaian olahraga sehingga pembelajaran akan mengalami kejenuhan dan kurangnya respon siswa dalam melaksanakan pembelajaran khususnya materi Lari sprint.

2. Siklus I

Hasil pemantauan tindakan pada siklus I diperoleh dari:

a. Data Siklus I lari sprint

Hasil tes awal yang diperoleh siswa yang memiliki nilai 60-66,7 dengan presentase 40% siswa yang tidak tuntas sebanyak 10 siswa yang tidak tuntas dan siswa yang memperoleh nilai 70-80 dengan presentase 60% dan sebanyak 15 siswa yang tuntas.

Dengan demikian sesuai data yang diperoleh diatas dapat direfleksikan bahwa hasil belajar Lari sprint belum mengalami perubahan yang signifikan sesuai dengan KKM yang ditentukan karena dari keseluruhan siswa hanya 60% yang tuntas sementara yang harus dicapai siswa adalah sebesar 80% dari keseluruhan siswa. Hal ini dikarenakan karena pembelajaran yang kurang bervariasi, siswa yang kurang aktif siap dalam pelaksanaan pembelajaran lari sprint disamping siswa yang kurang aktif guru juga kurang memberikan komando pada saat melakukan pembelajaran tersebut sehingga masih banyak siswa yang belum bisa melakukan gerakan lari dengan baik dan benar dan pada saat memasuki garis finis siswa kebanyakan melompat daripada membusungkan dada.

b. Data kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus I

Sesuai data hasil catatan lapangan siklus I ditemukan bahwa, selama proses pembelajaran berlangsung terlihat para siswa masih banyak melakukan hal-hal yang menunjukkan sikap kurang antusias dalam bergerak dan pada proses pembelajaran sehingga masih ada siswa yang melakukan kesalahan seperti tidak terkontrolnya siswa dalam Lari sprint pada saat memasuki garis finis sehingga banyak siswa yang melakukan gerakan yang salah mereka melompat bukan membusungkan dada. Pada siklus I peneliti juga menilai keberadaan dan penampilan guru bahwa pada siklus I kurangnya motivasi kepada siswa sehingga siswa kurang percaya diri dalam melakukan teknik lari sprint. Berdasarkan data tersebut maka pada siklus I belum meningkatnya hasil belajar secara signifikan sesuai target yang diinginkan.

3. Siklus II

Hasil pemantauan tindakan pada siklus II diperoleh dari:

a. Data siklus II Lari sprint

Hasil data siklus II dapat diketahui bahwa, siswa yang memiliki nilai 60-66,7 ada dengan presentase 20% sebanyak 5 orang siswa yang tidak tuntas. Sementara siswa yang memperoleh nilai 70-86,7 dengan presentase 80% sebanyak 20 siswa.

Dengan demikian dari data yang diperoleh dapat direfleksikan bahwa pada siklus II siswa telah mencapai target nilai KKM yang ditentukan yaitu secara keseluruhan 80% ketuntasan dan pada siklus II ini siswa telah mendapat 80% melebihi target yang dicapai.

a. Data kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus II

Hasil catatan lapangan pada siklus II menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran para siswa sudah mulai serius dalam melakukan permainan dan dapat diaplikasikan dalam test lari sprint, siswa dapat melakukan pembelajaran dan dalam melaksanakan tugas yang telah diberikan secara aktif dan kreatif. Secara keseluruhan baik siswa, guru dan peneliti melakukan pembelajaran dengan baik dan benar, siswa menikmati setiap permainan dan mengaplikasikan permainan tersebut di praktek Lari sprint dengan hasil yang memuaskan dimana seluruh 80% telah tuntas mencapai target yang di capai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek Menggunakan Alat Bantu Ban Pada Siswa Kelas VII SMP Gajah Mada. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus dimana pada siklus pertama hasil belajara secara klasikal mencapai 60% dan Siklus Ke II 80% sehingga penelitian berakhir pada siklus ke 2 dan mengalami peningkatan yang signifikan dari mulai data awa, siklus I dan Siklus ke II.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, L. G. (2012). Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas iii sd n pondok 03 nguter sukoharjo tahun ajaran 2011/2012.
- Andika, I. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Alat Bantu Ban Bekas Dan Kardus Pada Siswa Kelas X Di Ssekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).
- ANDIKA, I. (2016). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN ALAT BANTU BAN BEKAS DAN KARDUS PADA SISWA KELAS XDSEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 TERENTANG (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Irawan, B. (2023). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 UGANG SAYU KECAMATAN GUNUNG BINTANG AWAI. e-Jurnal Mitra Pendidikan, 7(1), 14-25.
- LESTARI, A. (2021). PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI MODIFIKASI DENGAN ALAT BANTU BILAH BAMBU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 666 PANGIU KECAMATAN BASTEM UTARA KABUPATEN LUWU (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO).
- Muharram, N. A. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Dengan Menggunakan alat Bantu Tradisional. Nusantera of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantera PGRI Kediri, 2(1).
- Mulyanto, A. (2012). Upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui modifikasi alat bantu siswa kelas v sd negeri pakembaran 03 kec. slawi kab. tegal tahun ajaran 2011/2012.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. All Fields of Science Journal Liaison Academia and Sosity, 1(1), 27-41.
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. (2022). Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19.
- Piran, Y. M. K. (2023). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas Iv Sdk Sarotari Flores Timur. *Journal Of Media, Sciences And Education*, 2(1), 25-32.

- Prasetyo, P. S. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter dengan Permainan Atletik dan Modifikasi Alat Bantu pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.
- Prasetyo, P. S. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter dengan Permainan Atletik dan Modifikasi Alat Bantu pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.
- Prastowo, M. H. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantong dengan Menggunakan Alat Bantu Kotak Kardus. *Syntax Idea*, 3(3), 579-591.
- Suherman, A., Saputra, Y. M., & Hendrayana, Y. (2001). Pembelajaran Atletik, Pendekatan Permainan Dan Kompetisi Untuk Siswa Smu/Smk. *Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas*.
- Yuniani, I. (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat melalui Pendekatan bermain dengan Alat Bantu pada Siswa Kelas IV SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Surakarta.