



---

**Penerapan Model Kooperatif Tipe Stad Pada Penjas Dengan Latihan Circuit Training Dan Zig Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Sprint 20m Pada Siswa Kelas IV UPT SDN 060833 Medan Petisah**

**Heka Maya Sari Br Sembiring<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Sumatera Utara, Indonesia**

**Jl. Setia Budi No.479, Tj. Sari, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara  
20133**

**Email: heka77maya@gmail.com**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model kooperatif STAD, latihan circuit training dan zig-zag run pada kecepatan lari 20 M. Jenis penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas (PTK) penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa Kelas IV UPT SDN 060833 Medan Petisah yang berjumlah 65 siswa. Data penelitian ini adalah lari 20 M siswa. Penelitian Tindakan Kelas, hasil penelitian dapat digambarkan bahwa pelaksanaan pembelajar model kooperatif STAD, latihan circuit training dan zig-zag run pada kecepatan lari 20 M meningkat, berdasarkan hasil observasi pada siklus I hasil belajar dribbling dalam kategori tuntas adalah sebanyak 24 siswa dengan persentase 63%, kemudian pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar dribbling dalam kategori tuntas adalah sebanyak 32 siswa dengan persentase 84%. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjasorkes melalui model kooperatif STAD, latihan circuit training dan zig-zag run pada kecepatan lari 20 M dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata Kunci:** Kooperatif STAD, Circuit Training, Zig-zag Run, Lari 20 M

---

**PENDAHULUAN**

Kecepatan merupakan salah satu komponen penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama dalam atletik khususnya nomor lari sprint. Kemampuan untuk berlari cepat dalam jarak pendek seperti 20 meter sangat krusial, tidak hanya dalam kompetisi atletik tetapi juga dalam berbagai olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, dan bola voli. Pada tingkat sekolah, pengembangan kecepatan sprint menjadi salah satu fokus utama dalam pendidikan jasmani dan program ekstrakurikuler olahraga.

Meskipun pentingnya kecepatan sprint telah diakui secara luas, metode latihan yang kurang efektif dan efisien dapat mengurangi performa sprint pada siswa.

Salah satu masalah itu terdapat pada strategi seorang guru penjas di dalam memberikan pembelajaran dan kurang kreatifnya seorang guru dalam memberikan praktek pelatihan pembelajaran yang mengakibatkan peserta didik kurang memahami, kurang perhatian dan cepat merasakan bosan. Gerak dasar fundamental adalah Gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak anak.

Selain pada guru, masalah juga dapat timbul dari siswa dalam proses pembelajaran, dimana koordinasi gerak motorik yang dimiliki oleh para siswa amatlah kurang. Hal ini dapat terlihat pada saat mereka melakukan lari sprint dimana kecondongan tubuh, ayunan tangan, gerakan tungkai kaki dan arah pandangan yang dilakukan tidak efektif dan efisien dan sebagian besar malas untuk bergerak.

Mereka dapat berlari dengan cepat tetapi tidak dengan teknik dasar yang baik dan benar. sangat disayangkan apabila hal ini tidak diperbaiki karena pencapaian prestasi diawali dengan Latihan dan teknik dasar yang baik dan benar. Hal ini tentunya perlu menjadi perhatian bagi para pelatih, ketika siswa yang telah menginjak usia senior akan sulit memperbaiki tekniknya karena telah menjadi otomatisasi. Latihan serta teknik yang baik dan benar dapat menunjang gerak laju pelari sehingga akan mempengaruhi kecepatan lari.

Salah satu metode latihan yang menarik perhatian adalah latihan circuit training dan zig-zag run. Latihan ini melibatkan perubahan arah yang cepat dan berulang, yang dipercaya dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Latihan yang secara bersamaan dapat meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan, termasuk kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan atribut fisik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan perubahan arah dapat meningkatkan performa atletik secara umum. Namun, pengaruh spesifik latihan circuit training dan zig-zag run terhadap kecepatan sprint jarak pendek, khususnya pada siswa, belum sepenuhnya dipahami. Ada kesenjangan dalam literatur mengenai efektivitas latihan zig-zag run dalam konteks peningkatan kecepatan sprint 20 meter pada populasi siswa.

Selain itu, dengan terbatasnya waktu dan sumber daya dalam setting pendidikan, penting untuk mengidentifikasi metode latihan yang tidak hanya efektif tetapi juga efisien. Latihan circuit training dan zig-zag run menawarkan potensi untuk meningkatkan berbagai aspek kebugaran fisik secara bersamaan, yang bisa sangat bermanfaat dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

Mengingat pentingnya pengembangan kecepatan pada siswa dan potensi latihan circuit training dan zig-zag run, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada. Dengan menyelidiki pengaruh latihan circuit training dan zig-zag run terhadap kecepatan lari sprint 20 meter pada siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi pendidik jasmani, pelatih, dan praktisi olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa sprint siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Peneliti memilih jenis penelitian ini karena dirasa sangat cocok digunakan untuk memenuhi persyaratan dalam menguji hubungan sebab akibat. sehingga dapat diidentifikasi secara lebih spesifik latihan circuit training dan zig-zag run terhadap kecepatan lari sprint 20 meter.

Sampel penelitian akan terfokus pada satu kelas kelas IV UPT SDN 060833 Medan Petisah. Pemilihan satu kelas sebagai sampel penelitian bertujuan untuk mendalami dampak pelatihan zig-zag run terhadap kecepatan lari sprint siswa. Dengan melibatkan seluruh siswa dari kelas IV, yang berjumlah 20 siswa, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang bagaimana partisipasi pelatihan siswa dalam latihan zig-zag run terhadap kecepatan lari sprint 20 meter di tingkat siswa Sekolah Dasar.

Tabel 3.2 Jumlah Sampel

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
Kelas IV	20 Siswa
Kelas V	23 Siswa
Kelas VI A	22 Siswa
Jumlah	65 iswa

Pertama, uji validitas angket akan dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen ini benar-benar mengukur konstruk atau variabel yang dimaksud. Ini melibatkan analisis statistik untuk menilai apakah pertanyaan-pertanyaan dalam angket benar-benar mencerminkan karakter kepemimpinan siswa yang sedang diukur. Validitas angket yang tinggi akan memberikan keyakinan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Kedua, reliabilitas angket akan diuji untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen ini konsisten dalam mengukur karakter kepemimpinan siswa. Analisis reliabilitas melibatkan perhitungan koefisien reliabilitas, seperti alfa Cronbach, yang mengukur sejauh mana pertanyaan-pertanyaan dalam angket saling berkaitan dan memberikan hasil yang konsisten. Reliabilitas yang tinggi memberikan kepercayaan bahwa angket dapat diandalkan untuk mengukur karakter kepemimpinan siswa secara konsisten.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pada saat ini UPT SDN 060833 Medan petisah memiliki 6 ruangan kelas untuk belajar dari kelas I sampai kelas VI. Fasilitas yang dimiliki UPT SDN 060833 Medan petisah yaitu ruangan kepala sekolah, Tata usaha, ruangan kelas dan kamar mandi. Secara umum kondisi bangunan UPT SDN 060833 Medan petisah masih sangat baik, kokoh dan terawat. Fasilitas yang lain yang dimiliki UPT SDN 06033 Medan petisah menyangkut proses pembelajaran seperti gambar-gambar pahlawan, peta, alat peraga IPA, alat peraga untuk pelajaran matematika, gambar Presiden, gambar Wakil Presiden dan gambar lambang Garuda Pancasila. Gambaran fasilitas dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 1. Data Sarana dan Prasarana

<b>No</b>	<b>Keterangan Bangunan</b>	<b>Jumlah</b>
1	Ruang Kepala Sekolah	1 unit
2	Mussolah	1 unit
3	Ruang Kelas	6 unit
4	Toilet	4 unit

5	Kantin	1 unit
6	Lapangan	1 unit
	Jumlah	12 unit

Kondisi non fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah SDM (Sumber Daya Manusia), baik itu tenaga kerja maupun peserta didik. Dalam proses belajar mengajar, pendidik merupakan faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan siswa.

#### 1) Kondisi Guru

UPT SDN 06033 Medan petisah memiliki 17 guru kelas dan seorang kepala sekolah. Guru berstatus PNS ada 13 orang sedangkan berstatus guru honorarium ada 6 orang. Guru di UPT SDN 060833 Medan petisah sebagian besar sudah menempuh pendidikan S1. Hal ini dapat dilihat dari fakta yang ada yakni terdapat 17 guru yang sudah menempuh S1.

#### 2) Kondisi Siswa

Jumlah siswa UPT SDN 060833 Medan petisah adalah 197 siswa. Mata pencaharian orang tua siswa sangat beragam antara lain guru, PNS, petani, buruh dan wiraswasta. Keadaan ekonomi keluarga juga sangat beragam.

#### 3) Kondisi Lingkungan

Lingkungan sekolah mendukung untuk proses pembelajaran. Letak UPT SDN 060833 Medan petisah berada di jalan Agenda. UPT SDN 060833 Medan petisah juga terletak di tengah-tengah masyarakat yang agamis sehingga mudah untuk mengarahkan siswa bertingkah laku sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Hasil Praktek mata pelajaran Jasmani dipengaruhi oleh cara mengajar guru atau model pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Semakin kreatif model pembelajaran yang diterapkan guru terhadap kondisi siswa, maka akan semakin baik pula hasil belajar yang didapat siswa dalam pembelajaran. Sebelum melaksanakan tindakan, langkah awal yang dilakukan peneliti adalah melakukan observasi ke lokasi atau sekolah yang ingin diteliti.

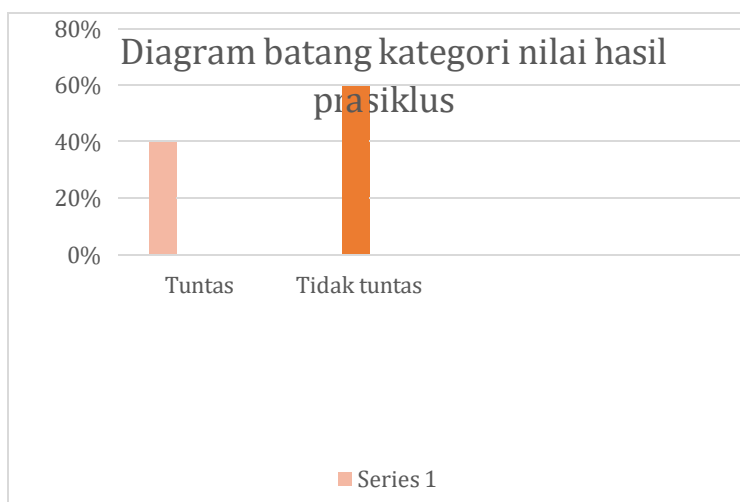
Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan observasi awal terhadap aktivitas belajar Jasmani siswa kelas IV. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan guru kelas sekaligus guru pada mata pelajaran Jasmani, guna

mendapatkan informasi dan data-data mengenai hasil ulangan praktek siswa. Selanjutnya peneliti melakukan diskusi dengan guru Jasmani dan menyusun jadwal penelitian.

Kemudian peneliti membuat beberapa rangkaian praktek pada tes awal untuk mengetahui tentang kemampuan Jasmani siswa khususnya pada pengaruh Latihan Circuit Training dan zig zag run terhadap latihan kecepatan sprint 20 meter pada siswa kelas IV. Untuk lebih jelasnya siswa diberikan tes awal (pretest). Tes awal dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap Praktek sebelum masuk kepada tindakan. Tes awal juga diberikan untuk mengetahui gambaran kesulitan yang dialami siswa dalam menyelesaikan soal- soal yang diberikan.

Tabel 2. Kategori Nilai Hasil Pra Siklus

Nilai	Pra Siklus		Kategori
	Siswa	%	
90 – 100	0	0%	Sangat Baik
70– 89	8	40%	Baik
50 – 69	9	45%	Cukup
< 49	3	15%	Kurang
Jumlah	20	100%	
Tuntas	8	40%	
Tidak Tuntas	12	60%	



Gambar 1. Diagram Batang Kategori Nilai Hasil Pra Siklus

Tabel 3. Kategori Nilai Hasil Siklus I

Nilai	Pra-tindakan		Kategori
	Siswa	%	
90 – 100	2	10%	Sangat Baik
70– 89	9	45%	Baik

50 – 69	6	30%	Cukup
< 49	3	15%	Kurang
Jumlah	20	100%	
Tuntas	11	55%	
Tidak Tuntas	9	45%	

Gambar 2. Diagram Batang Kategori Nilai Hasil Siklus I



Tabel 4. Kategori Nilai Hasil Siklus II

Nilai	Siklus II		Kategori
	Siswa	%	
90 – 100	7	35%	Sangat Baik
70– 89	9	45%	Baik
50 – 69	4	20%	Cukup
< 49	0	0%	Kurang
Jumlah	20	100%	
Tuntas	16	80%	
Tidak Tuntas	4	20%	

Gambar 3. Diagram Batang Kategori Nilai Hasil Siklus II



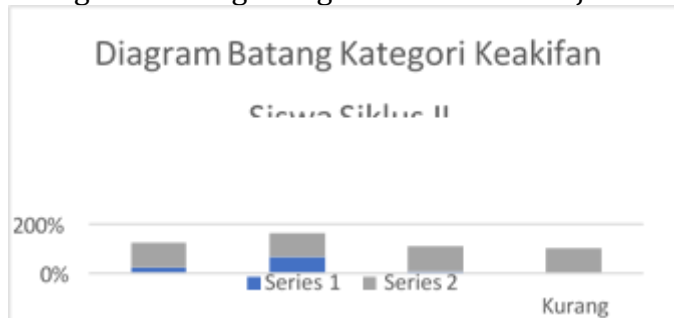
Tabel 5. Kategori Nilai Keaktifan Belajar Siswa Siklus II

Jumlah Keaktifan	Siklus II		Kategori
	Siswa	%	

*Penerapan Model Kooperatif Tipe Stad Pada Penjas Dengan Latihan Circuit Training Dan Zig Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Sprint 20m Pada Siswa Kelas IV UPT SDN 060833 Medan Petisah Heka Maya Sari Br Sembiring*

19-23	5	25%	Sangat Baik
14-18	13	65%	Baik
9-13	2	10%	Cukup
4-8	0	%	Kurang
Jumlah	20	100%	

Gambar 5. Diagram Batang Kategori Keaktifan Belajar Siswa Siklus II



Hasil belajar peserta didik terutama dilihat dari hasil soal tes yang dijawab dan yang dipraktekkan oleh siswa setelah melakukan tindakan telah mengalami kenaikan tiap siklusnya, di mana pada pra siklus ada 8 siswa atau 40%, siklus I ada 11 siswa atau 55%, dan pada siklus II ada 18 siswa atau 90%. Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II dapat dilihat pada Tabel 6 dan Gambar 4.6, berikut:

Nilai	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
	Siswa	%	Siswa	%	Siswa	%
90 - 100	0	0%	2	10%	5	25%
70 - 89	8	40%	9	45%	13	65%
50 - 69	9	45%	6	30%	2	10%
< 49	3	15%	3	15%	0	0%
Jumlah	20	100%	20	100%	20	100%
Tuntas	8	40%	11	55%	18	90%
Tidak Tuntas	12	60%	9	45%	2	10%



Gambar 6. Grafik Batang Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Tabel 7. Perbandingan Keaktifan Belajar Siklus I dan Siklus II

Jumlah Keaktifan	Siklus I		Siklus II		Kategori
	Siswa	%	Siswa	%	
19-23	2	10%	5	25%	Sangat Baik
14-18	9	45%	13	65%	Baik
9-13	6	30%	2	10%	Cukup
4-8	3	15%	0	%	Kurang
Jumlah	20	100%	20	100%	

Gambar 7. Grafik Batang Perbandingan Keaktifan Belajar Siklus I dan Siklus II



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil di atas dapat peneliti bahas bahwa terjadi peningkatan dari pra siklus, siklus I, dan siklus II, dengan kata lain tindakan peneliti dalam proses penerapan model kooperatif tipe STAD pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani mengenai pengaruh latihan circuit training dan zig zag run terhadap kecepatan lari sprint 20M pada siswa kelas IV UPT SDN 060833 Medan Petisah tahun pelajaran 2024/2025 telah tercapai sesuai indikator yang diinginkan yaitu rata-rata nilai hasil tes sesuai KKM yaitu 70.

Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah lingkungan sekolah yang baik di mana guru mampu mengelola pembelajaran

dengan baik melalui penggunaan model yang mampu meningkatkan keaktifan belajar peserta didik, dalam hal ini berbentuk model kooperatif tipe STAD.

## **KESIMPULAN**

Latihan circuit dan lari zig-zag secara signifikan meningkatkan kecepatan lari sprint 20 meter pada siswa. Penelitian menunjukkan bahwa latihan sirkuit angin berpengaruh positif, dengan peningkatan yang diukur melalui uji t, di mana t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $p < 0,05$ ). Selain itu, lari zig-zag juga efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan, yang berdampak langsung pada performa sprint. Oleh karena itu, kombinasi kedua metode latihan ini direkomendasikan untuk pengembangan kecepatan lari siswa. Kecepatan juga dipengaruhi dengan adanya Latihan sprint. Suatu latihan yang akurat adalah melatih lari sprint 20 meter, dari sekian banyak lari sprint seperti lari sprint 200 meter, 150 meter, 100 meter, 50 meter, latihan lari sprint 20 meter termasuk latihan yang mudah dan sesuai dengan kriteria siswa SD atau remaja karena dengan jarak yang sedikit serta dilakukan secara terus menerus atau continue dapat membantu agar kecepatan kaki siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari(Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132-139
- Shabih, M.I., Iyakrus., & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora*
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suhud, M.S. (2021). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Sepak Bola.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58-71