



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XI Sekolah Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan

Halim Fahrizal¹, Alwi Fahruzy Nasution², Abdul Latif Rusdi³

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

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

Email: halimfahrizal90@gmail.com

Abstrak

Lokasi penelitian ini adalah di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 s.d Agustus 2024. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas XI Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan T.A. 2017/2018 yang berjumlah 37 Siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dalam pembelajaran atletik ternyata dari 37 siswa terdapat 23 siswa (62,16%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (37,84%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari sprint. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 75,23. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik secara klasikal sudah meningkat. Dari 37 siswa terdapat 34 siswa (91,89%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 3 siswa (8,11%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,73. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu "Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan T.A. 2024/2025".

Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Lari Sprint

PENDAHULUAN

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani) dalam hal ini menitikberatkan pada aktivitas gerak manusia, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan

berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh

jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari sprint kurang diminati siswa Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari sprint yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan modifikasi permainan yang sehingga membosankan siswa didik, padahal jika diterapkan dengan bermain akan meningkatkan minat siswa dalam bergerak. Kebosanan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar guru yang monoton, kurang memberikan variasi bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh kurang tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di sekolah Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan memperlihatkan bahwa :

- 1) Kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint masih rendah. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan monoton, kurang memberikan variasi bermain dalam memberikan materi ajar dan kurang tepat sasaran dalam memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan lari sprint yang sesungguhnya.
- 2) Ayunan lengan saat berlari masih belum sesuai penilaian, serta saat melakukan start dan memasuki garis finish belum mampu melakukan sesuai penilaian.
- 3) Guru selalu melakukan pembelajaran lari sprint dengan menyuruh siswa berlari saja tanpa ada tujuan sehingga siswa mengalami kebosanan karena kelelahan dalam pelaksanaan lari sprint tersebut.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru penjas yang monoton, tidak ada variasi bermain dan penjelasan materi ajar tentang lari cepat yang tidak tepat sasaran membuat anak didik mengalami rasa jenuh dan malas serta minat belajar

menjadi rendah untuk melakukan lari sprint. Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar lari sprint terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya

Melalui pengamatan maka peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya minat dan hasil belajar pada anak didik sebagai akibat dari pelaksanaan proses belajar mengajar menggunakan metode ajar yang tidak lagi disukai anak didik karena kurangnya variasi bermain di dalam pelaksanaan metode ajar yang digunakan peneliti penjas sehingga pelaksanaan proses belajar tidak sesuai dengan hasil diharapkan. Dalam hal ini peneliti penjas perlu berkreatifitas merancang metode dan proses ajar yang dimodifikasi dalam bentuk-bentuk permainan untuk menarik minat anak didik sehingga memberikan dampak positif bagi anak didik terutama dalam peningkatan hasil belajar lari sprint.

METODE PENELITIAN

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 guru untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research).

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang disengaja dimunculkan didalam kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan dari guru yang dilakukan oleh siswa dalam pelaksanaannya yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta cara mengatasi kesulitan – kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan berikut:

a. Perencanaan (Planning)

Menyusun perangkat pembelajaran, merancang skenario penggunaan gaya mengajar penemuan terbimbing/pendekatan bermain, menyusun instrumen evaluasi dan lembar observasi.

b. Pelaksanaan Tindakan (Acting)

Melaksanakan pembelajaran sesuai rencana dan strategi. Guru menerapkan pendekatan inovatif (penemuan terbimbing untuk senam atau bermain untuk sprint).

c. Observasi (Observing)

Observasi dilakukan untuk mencatat aktivitas siswa, keterlibatan, serta kesalahan gerakan. Evaluasi formatif dilakukan di akhir siklus.

d. Refleksi (Reflecting)

Menganalisis hasil tindakan berdasarkan data observasi dan evaluasi. Jika hasil belum mencapai indikator keberhasilan, maka dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

a. Tes Kinerja (Performance Test):

Mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll ke depan dan sprint.

b. Observasi Aktivitas Belajar:

Digunakan untuk melihat tingkat partisipasi siswa, kesalahan gerakan, serta sikap selama proses pembelajaran.

c. Dokumentasi:

Foto kegiatan dan lembar kerja digunakan sebagai data pendukung.

d. Wawancara informal:

Dilakukan dengan guru penjas untuk mengetahui kendala teknis dan non-teknis pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan

aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani) dalam hal ini menitikberatkan pada aktivitas gerak manusia, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari sprint kurang diminati siswa Sekolah Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari sprint yang disajikan menggunakan

konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan pendekatan permainan yang sehingga membosankan siswa didik, padahal dunia anak-anak adalah dunia bermain yang sehari-harinya selalu diisi dengan aktivitas bermain. Kebosanan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar guru yang monoton, kurang memberikan variasi bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh kurang tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang guru lakukan di sekolah Sekolah Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan memperlihatkan bahwa :

1) Kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint masih rendah. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan monoton, kurang memberikan variasi bermain dalam memberikan materi ajar dan kurang tepat sasaran dalam memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan lari sprint yang sesungguhnya.

2) Ayunan lengan saat berlari masih belum sesuai penilaian, serta saat melakukan start dan memasuki garis finish belum mampu melakukan sesuai penilaian.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru penjas yang monoton, tidak ada variasi bermain dan penjelasan materi ajar tentang lari cepat yang tidak tepat sasaran membuat anak didik mengalami rasa jenuh dan malas serta minat belajar menjadi rendah untuk melakukan lari sprint. Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar lari sprint terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti.

Melalui pengamatan maka guru menyimpulkan bahwa rendahnya minat dan hasil belajar pada anak didik sebagai akibat dari pelaksanaan proses belajar mengajar menggunakan metode ajar yang tidak lagi disukai anak didik karena kurangnya variasi bermain di dalam pelaksanaan metode ajar yang digunakan guru penjas sehingga pelaksanaan proses belajar tidak sesuai dengan hasil diharapkan. Dalam hal ini guru penjas perlu berkreatifitas merancang metode dan proses ajar yang dimodifikasi dalam bentuk-bentuk permainan untuk menarik minat anak didik sehingga memberikan dampak positif bagi anak didik terutama dalam peningkatan hasil belajar lari sprint.

Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan

bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XI Sekolah Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan T.A. 2014/2025”.

Pembahasan

Hasil dari kedua penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran aktif berbasis siswa seperti penemuan terbimbing dan pendekatan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani.

Dalam penelitian Metrianus Gulo dkk, penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing pada materi roll ke depan memungkinkan siswa mengeksplorasi teknik secara mandiri dengan bimbingan guru. Hal ini meningkatkan rasa tanggung jawab siswa terhadap pembelajaran dan membantu mereka memahami prinsip gerakan melalui proses berpikir kritis dan reflektif. Hasil menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar dari 20,68% pada pretest menjadi 89,65% pada siklus II, dengan nilai rata-rata meningkat dari 62,93 menjadi 79,31. Ini selaras dengan pendapat Mosston dan Ashworth (2008) bahwa pembelajaran yang berpusat pada siswa membantu mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif secara simultan.

Sementara itu, dalam penelitian Halim Fahrizal dkk, pendekatan bermain diterapkan pada pembelajaran lari sprint untuk mengatasi kejenuhan dan meningkatkan partisipasi siswa. Pendekatan ini mengintegrasikan unsur permainan dalam latihan teknik dasar sprint, yang terbukti meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Hasilnya, ketuntasan belajar meningkat dari 62,16% pada siklus I menjadi 91,89% pada siklus II, dengan nilai rata-rata meningkat dari 75,23 menjadi 79,73. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan Sagala (2005) dan Suherman (1999) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Kedua penelitian juga menyoroti pentingnya peran guru sebagai fasilitator dan pengamat yang aktif dalam proses belajar. Guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga harus mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta menyesuaikan strategi pembelajaran berdasarkan dinamika kelas.

Refleksi dari siklus I ke siklus II menunjukkan bahwa modifikasi pendekatan berdasarkan hasil observasi dapat mempercepat pencapaian tujuan pembelajaran.

Pembelajaran yang bersifat aktif, bermakna, dan kontekstual sangat penting dalam pendidikan jasmani. Dengan menggeser peran guru dari pusat pengajaran menjadi fasilitator pembelajaran, siswa diberikan ruang untuk bereksplorasi, berkolaborasi, dan mengevaluasi dirinya sendiri. Hal ini tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar kognitif dan psikomotorik, tetapi juga sikap dan kepercayaan diri siswa.

KESIMPULAN

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XI Sekolah Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan T.A. 2024/2025”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2003. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsini. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Bumi Aksara.
- Djamarah ,Syaiful B. (2002) .Strategi Belajar Mengajar.Jakarta : Rineka Cipta
- Hamalik ,Oemar (2007).Kurikulum dan Pembelajaran .Jakarta : Bumi Aksara
- Husdarta dan Yhuda M. Syaputra (2000).Belajar dan Pembelajaran.Jakarta :Erlangga.
- Manalu, Nimrot.(2006). Mata Kuliah Atletik Dasar.Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Mappa, S. Dan Basleman, A. 1996. Teori Belajar Orang Dewasa. Jakarta : Depertemen P dan K.
- Miarso, Yusufhadi. 2007. Menyemai Benih Teknologi Pendidikan. Jakarta : Kencana.
- Rusman (2011).Model –Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sagala ,Syaiful (2005). Kosep dan Makna Pembelajaran. Bandung : Alfabeta
- Sajoto, Mochamad (1980) Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan .
- Sanjaya, Wina. 2006. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta : Kencana.
- Slameto (2003). Belajar dan Faktor-Faktof Mempengaruhinya. Jakarta:Rineka Cipta.
- Soemanta, Wasty. 2003. Psikologi Pendidikan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana .(1992) .Metode Statistik.Bandung :Tarsito.
- Suherman ,Adang (1999). Dasar-Dasar Penjaskes.Derpaemen pendidikan dan kebudayaan .
- Sukintaka .(1992).Teori Bermaian Untuk D2 PGSD Penjaskes.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan .

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XI Sekolah Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan T.A. 2024/2025

Halim Fahrizal, Alwi Fahruzy Nasution, Abdul Latif Rusdi

Supandi .(1992). Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.DEPTIKBUD.Jakarta.

Suryosubroto.B.(1997).Proses Belajar Mengajar Di Sekolah.Jakarta :Rineka Cipta.

Syah , Muhibbin.(2003).Psikologi Belajar.Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Syarifuddin, Aif. 1992. Atletik. Depdikbud DJPT : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Syarifuddin (1997). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Penerbit Erlangga. Bandung

Uno, Hamzah B. 2011. Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif. Jakarta : PT. Bumi Aksara.