

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 40 METER
MELALUI TAG GAMES DI SD NEGERI 66 PONTIANAK KOTA**

OLEH

Amin, S.Pd

Aminpeni12@gmail.com

ABSTRAK

Seorang pelari jarak pendek (sprinter) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (fast twitch) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (slow twitch) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro yang sudah dilakukan di sdn 66 pontianak kota banyak kendala diantaranya belum mampu melaksanakan proses pembelajaran dengan baik dengan adanya tag games siswa lebih senang dan menikmati sebuah pembelajaran yang ada. Metode dan bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas olahraga pada kelas V Hasil penelitian pada pra siklus ketuntasan siswa hanya sebesar 48 % atau sebanyak 14 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas 52 % atau sebanyak 15 siswa, siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu tuntas 20 siswa dengan persentasi 69% dan 9 belum tuntas dengan persentasi 31%, Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus II sebesar 93 % dengan jumlah siswa 27 DAN 7 % belum tuntas dengan jumlah siswa

Kata Kunci: Hasil Belajar Lari 40 Meter, *Tag Games*

PENDAHULUAN

Pengenalan teknik dasar merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Penguasaan teknik dasar sangat diutamakan dalam rangka pencapaian hasil belajar yang optimal. Dengan demikian agar siswa mempunyai kemampuan dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar lari yang benar. Untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar dalam lari, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses pembelajaran secara berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Penguasaan terhadap teknik dasar lari merupakan unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek pada saat start, proses berlari dan memasuki garis finis keberhasilan dalam pengajaran lari adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar lari yang dimiliki oleh para siswa. Siswa sekolah dasar pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembelajaran. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian Hasil Belajar Lari Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 66 Pontianak Kota, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar lari. Pada umumnya penguasaan pengenalan keterampilan gerak yang dimiliki siswa Kelas V di SDN 66 Pontianak belum baik. Hal ini terlihat pada saat mengikuti lomba-lomba lari, karena teknik-teknik lari yang benar masih kurang dikuasai dan para peserta didik mengalami kebosanan pada saat belajar lari atletik. Pendekatan pembelajaran tag games dengan teknik pengembangan permainan atau bermain diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari. Ada

beberapa pendekatan tag games yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar lari, akan tetapi belum diketahui hasil belajar lari 40 meter dengan pendekatan pembelajaran bermain pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama, namun dengan demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh maka sekalipun sangat kecil terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Lari jarak pendek atau sprint adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Salah satu nomor lari sprint adalah lari 40 meter, Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lari pada siswa putra kelas V SDN SDN 66 Pontianak perlu dikaji lebih mendalam dengan cara metode pembelajaran tersebut. Maka perlu diadakan penelitian “Peningkatan pembelajaran lari 40 meter melalui *Tag Games* di SDN SDN 66 Pontianak, Menurut Muhajir (2004: 116) atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang ada dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Alfamedia (2011:1) “Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar”. Kegiatan ini secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, Gerakan-gerakan yang dilakukan pada atletik sesuai dengan muatan kurikulum pendidikan, merupakan salah satu materi untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti, jalan, lari, lempar, lompat (Depdikbud, 1995:

593). Cabang atletik berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain sebagainya, inilah yang akan dibawa sampai siswa tersebut dewasa. d. Tujuan Pembelajaran Atletik Dalam pembelajaran pasti terdapat sesuatu yang akan dicapai. Hal ini juga terjadi dalam pembelajaran atletik. Menurut Muhajir (2004: 8) tujuan dari pembelajaran atletik pembelajaran atletik disuatu sekolah ditujukan dalam beberapa hal yang lebih khusus yaitu: 1) Membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. 2) Mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan memiliki keterampilan teknik cabang olahraga atletik. 3) Memahami akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani, dan mental. 4) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yaitu atletik". Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini disimpulkan pembelajaran atletik di sekolah mempunyai banyak tujuan yaitu untuk membuat siswa aktif, menguasai materi yang disampaikan, Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 33) seorang pelari jarak pendek (sprinter) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (fast twitch) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (slow twitch) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat.

METODE PENELITIAN

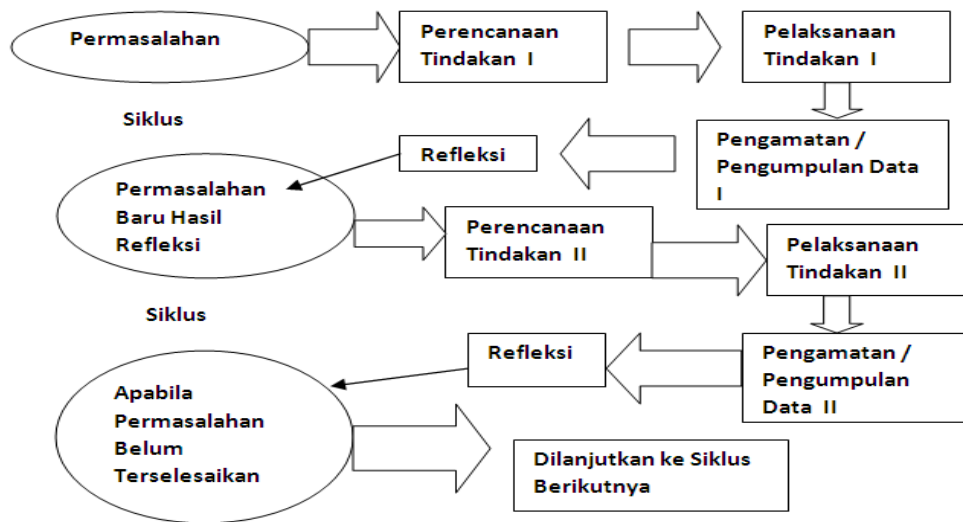
Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,
2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut. Melalui pengamatan penulis sebagai guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan kurangnya meningkatnya siswa terhadap passing bola voli menggunakan media pembelajaran di sdn 66 pontianak kota

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Penelitian

Siklus I

Pada tahap pra siklus yang telah di laksanakan di pembelajaran lari 40 meter di sdn 66 pontianak kota terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Lari 40 meter

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	14	48 %
Belum Tuntas	15	52 %
Jumlah	29	100 %

Melihat dari Tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut diperoleh data ketuntasan siswa hanya sebesar 48 % atau sebanyak 14 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas 52 % atau sebanyak 15 siswa

Tabel 2 Siklus 1 lari 40 meter

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	20	69 %
Belum Tuntas	9	31 %
Jumlah	29	100 %

Melihat dari tabel 4.2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 siswa termasuk pada kolom tuntas dan yang belum tuntas sebanyak 9 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana terdapat jumlah persentase yang sama, sehingga dapat dikatakan melalui *Tag Games* dapat meningkatkan ketuntasan pembelajaran lari 40 meter. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu tuntas 20 siswa dengan persentasi 69% dan 9 belum tuntas dengan persentasi 31%.

Tabel 3 Siklus II lari 40 meter

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	27	93 %
Belum Tuntas	2	7 %
Jumlah	29	100 %

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lari 40 meter pada siswa kelas V di SDN Sekolah Dasar Negeri 66 Pontianak pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari

siklus II sebesar 93 % dengan jumlah siswa 27 DAN 7 % belum tuntas dengan jumlah siswa 2.

Peningkatan hasil belajar lari 40 meter siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan lari 40 meter dengan bermain sebagai alat untuk tidak merasa cepat lelah meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lari 40 meter pada siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arief S. Sadiman . 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Azhar Arsyad,MA,. (2003). **Media Pembelajaran**. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Bahri,Syaipul Djamarah dan Aswan Zain. (2006). Strategi Belajar Mengajar .Jakarta: PT Rineka Cipta
- Budi Hartono. 2012. Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Lari Bola Kranjang Pada Siswa Kelas III SD N Muncang Larang, Bumijawa, Tegal. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Cecep Indro Gunawan. 2011. Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Demontrasi Siswa Kelas IV SD N II Curup Rejang Lebong. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfamedia. 2013.
- _____Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfamedia.
- IAAF. 1993. Pedoman Dasar Melatih Atletik.

IAAF. 2001. Start, Sprint, Estafet, dan Lari Gawang. IAAF

Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI. Jakarta : Erlangga.

Rudi Susilana. 2007. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wicana Prima

Nawawi, Hadari. (1990). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press