



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 MARET 2020

p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026

locomotor.untan.ac.id



LARI PENDEK 40 METER MELALUI MODEL KOOPERATIF LEARNING TIPE PERSONAL SISTEM

Ary Junate, Febri Nurdiansyah, Alphian Achmad, Romi Agus Zainal

aryjunate@gmail.com, febrinurdiansyah1990@gmail.com,

alphianachmad@gmail.com, romiaz.ra@gmail.com,

ABSTRAK

Pembelajaran Lari 40 meter merupakan salah satu materi yang harus di berikan kepada peserta didik dalam rangka meningkatkan kemampuan, pemahaman, pengetahuan dan aplikasi langsung dengan meningkatkan kondisi kebugaran peserta didik serta membangun kesehatan baik jasmani dan rohani maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan lari 40 meter melalui kooperatif learning tipe personal sistem Metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian peserta didik setelah menggunakan meningkatkan lari 40 meter melalui kooperatif learning tipe personal sistem di kelas V sekolah dasar negeri 13 betung yang berjumlah 15 peserta pada siklus I ini adalah terdapat 6 peserta didik dengan persentasi tuntas 40 % dan di lanjutkan ke siklus II peserta didik yang berjumlah 15 tuntas 100 %

Kata Kunci : Lari 60 Meter, Kooperatif Learning Tipe personal sistem

PENDAHULUAN

Pembelajaran Lari 40 meter merupakan salah satu materi yang di berikan kepada peserta didik pada saat pembelajaran dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan khususnya fokus untuk meningkatkan kecepatan dalam setruktur otot yang akan di bentuk secara bertahap, Penguasaan terhadap teknik dasar lari merupakan unsur penting dalam lari khususnya lari jarak pendek pada saat strat, proses berlalri 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 Pendekatan pembelajaran tag games dengan teknik pengembangan permainan atau bermain diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari. Ada beberapa pendekatan student team achievement division yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar lari, akan tetapi belum diketahui hasil belajar lari 40 meter dengan pendekatan pembelajaran tag

games dengan adanya model ini peserta didik akan lebih semangat, termotivasi dan mencintai olahraga,

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Pada Siswa Kelas V hasil belajar lari 40 di Sd N 13 Betung dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta model pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa kelas Pada Siswa khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal secara baik dan kompetitif maka perlu adanya pembaharuan baik itu materi atau metode pembelajaran yang di berikan

Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lari pada peserta didik perlu dikaji lebih mendalam dengan cara metode pembelajaran tersebut. Maka perlu diadakan penelitian “Peningkatan pembelajaran lari pendek

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, 2005). 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. 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,

Game edukasi adalah permainan yang dirancang atau dibuat untuk merangsang daya pikir termasuk meningkatkan konsentrasi dan memecahkan masalah (Handriyanti, 2009). Game Edukasi adalah salah satu jenis media yang digunakan untuk memberikan pengajaran, menambah pengetahuan penggunaanya melalui suatu media unik dan menarik. Game edukasi dibuat dengan tujuan spesifik sebagai alat pendidikan, untuk belajar mengenal warna, mengenal huruf dan angka, matematika, sampai belajar bahasa asing.

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 20 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (slow twitch) dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam

vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat. Menurut Ahmad atiq dkk(2021: 1) model model pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang harus mutlak di berikan kepada setiap manusia dimana manusia akan selalu berkembang mengikuti sebuah peradaban yang ada.

1. Siapa Yang Menjadi Pusat Pembelajaran,
2. Bagaimana Kemampuan Guru,
3. Pelaksanakan Dalam Pembelajaran,
4. Asesment
5. Konten
6. Model yang di terapkan

(Metzler 2000) spesifikasi model pembelajaran pendidikan jasmani dapat di bedakan menjadi 6 komponen untuk melihat dimana teori yang mendasari, Permainan sentuh merupakan sebuah bentuk permainan strategi yang sederhana namun sangat berguna untuk mengembangkan dasar-dasar strategi. Beberapa strategi yang dapat dikembangkan dalam permainan yang di berikan pada lari pendek 40 meter di SD N 13 BETUNG Menurut (Clark, 2006) game adalah kegiatan yang melibatkan keputusan pemain, berupaya mencapai tujuan dengan dibatasi oleh konteks tertentu. Menurut (Sadiman, 2010) game adalah kompetisi antara para pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan menggunakan aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu pula. Dalam sebuah permainan harus ada kompetisi agar pemain terangsang untuk terus bermain, kompetisi tersebut dapat berwujud menang dan kalah. Pemain harus bisa menemukan strategi atau cara untuk memecahkan masalah sehingga dapat memenangkan game tersebut.

Model pembelajaran menurut Bruce Joyce, Marsh Weil dan Emily Calhoun (2009) dikelompokkan menjadi empat yaitu kelompok model yang memproses informasi, kelompok model pengajaran sosial, kelompok model pengajaran personal dan kelompok model sistem-sistem perilaku. Dan semua model pembelajaran tersebut memiliki unsurunsur berupa sintaks; sistem sosial; prinsip reaksi; sistem pendukung; dan dampak instruksional dan dampak pengiring, Personalized System of Instruction (PSI) dalam pelaksanaannya sudah mencerminkan sistem pembelajaran individual, dengan beberapa modifikasi. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pembelajaran sangat memperhatikan perbedaan individual, Personalized System of Instructions (PSI) merupakan pembelajaran berbasis personal atau individu siswa yang sudah dimodifikasi dengan sistem cooperative learning. (PSI) merupakan pembelajaran yang menggunakan sistem modular dimana siswa dibantu oleh seorang tutor yang dapat berupa guru atau teman satu kelasnya dalam mempelajari lari pendek Model pembelajaran personalized system of instruction, yaitu: 1) Merumuskan sejumlah tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa 2) Menentukan patokan penguasaan atau mastery pembelajaran yang akan dipelajari. 3) Merumuskan satuan pelajaran yang merupakan pokok-pokok bahasa yang akan dipelajari dalam rangka mencapai tujuan. 4) Pokok-pokok bahasa itu dipecah ke dalam bagian bagian lebih kecil sehingga dapat dipelajari secara tuntas. 5) Prosedur pembelajaran ditentukan untuk dilakukan siswa dalam rangka mencapai tujuan. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional

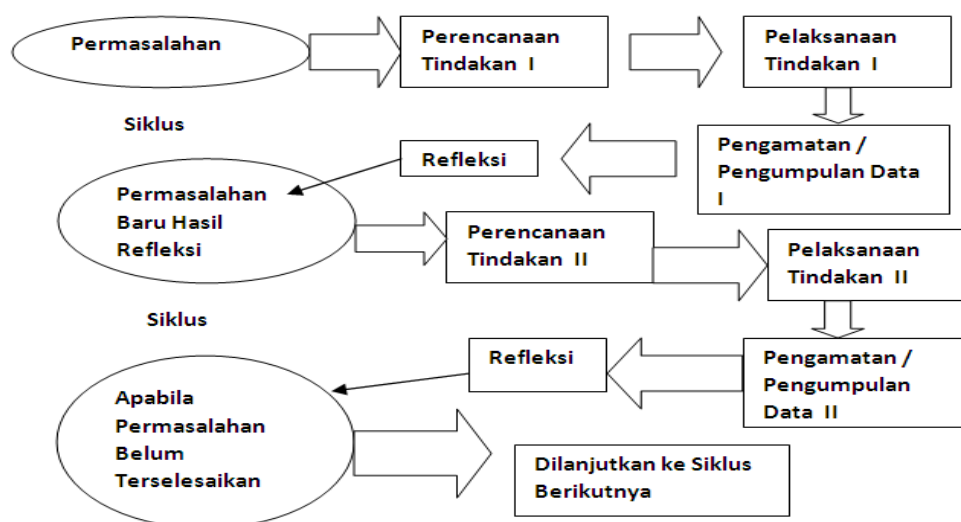
METODE PENELITIAN

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”.

Desain Penelitian Tindakan Kelas



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

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini disajikan dalam tahapan siklus-siklus pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengemukakan data baik melalui observasi. Kemudian data yang telah diperoleh dalam penelitian ini adalah data tentang hasil belajar peserta didik dan kemampuan atau kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran. Data-data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Pada tahap siklus I yang telah di hasil belajar lari pendek 40 meter Di sdn 13 betung terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel .1
Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	2	13,3 %	TUNTAS
B	80-89	2	13,3 %	TUNTAS
C	75-79	2	13,3 %	TUNTAS
D	50-70	9	60 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I ini adalah terdapat 6 peserta didik dengan persentasi tuntas 40 % dan di lanjutkan ke siklus II

Kriteria KBM yang telah ditetapkan, untuk itu dilanjutkan dengan siklus II Dengan tahapan sebagai berikut :

Pada tahap rencana, peneliti mengadakan pertemuan dan bekerja sama dengan guru kolaborator untuk menentukan bagaimana berlangsungnya proses penelitian. Adapun yang dilakukan peneliti melakukan beberapa dalam tahap perencanaan yang kualitas adalah:

- 1) Membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) untuk melaksanakan penelitian siklus 1 serta menentukan materi yang akan disampaikan dalam hal ini lari 40 meter dengan Tag Games
- 2) Menentukan setrategi, model dan pendekatan yang lebih tepat dan terukur serta membantu peserta didik
- 3) Menyiapkan lembar instrument untuk mendapatkan data siswa

Selanjutnya siswa menyimak penjelasan guru mengenai materi lari pendek 40 meter dengan personal sistem Setelah itu setiap kelompok diminta untuk berdiskusi mengenai materi lari pendek 40 meter dengan personal sistem Kemudian guru megambil alih untuk di lakukan permainan sentuh kemudian setiap kelompok melakukan lari pendek 40 meter dengan tag games

Setelah melakukan kegiatan di atas, guru memotivasi dan mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya dan memberi gagasan yang menarik dan menantang siswa untuk didalami. Kemudian guru meminta beberapa siswa atau kelompok untuk ditanya mengenai lari pendek 40 melalui student team achievement division Selanjutnya adalah melakukan proses tanya jawab dan menjelaskan materi yang belum dimengerti oleh siswa dan di lanjutkan dengan membimbing siswa untuk menggali informasi mengenai lari pendek 40 meter dengan personal sistem

Pada kegiatan akhir, siswa bersama guru merangkum dan menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian memberikan tes pada aspek kognitif untuk melihat hasil belajar siswa dan diakhiri dengan doa dan salam, Pada tahap observasi dilakukan oleh kolaborator saat pembelajaran berlangsung pak alex berperan sebagai *observer* atau yang mengamati proses

pembelajaran dari awal sampai akhir. Adapun hasil pengamatan pada siklus I adalah sebagai berikut:

Pada siklus II diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik pada materi lari pendek lari pendek 40 meter dengan personal sistem Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	33,3 %	TUNTAS
B	80-89	5	33,3 %	TUNTAS
C	75-79	5	33,3 %	TUNTAS
D	50-70	0	0 %	BELUM TUNTAS

Berdasarkan hasil tabel di atas terdapat beberapa hal yang harus di lanjutkan pada siklus II tuntas 100 % berjumlah peserta didik 15 semuanya mampu menerima apa yang di sampaikan dari guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ahmad Atiq.Dkk 2021 Model Dan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Pustaka Rumah Alloy, Pontianak
- Adam, S dan D Clark. 2006. Landfill Biodegration An in-dept Look at Biodegaration in Landfill Environtment. Bio-tec Environmental. Alburqueque & ENSO Bottles, LLC, Phoenixp. 9-11
- 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
- Calhoun, Emily. (1999) Teaching Beginning Reading and Writing with The Picture Word Inductive Model. Alexandria : Association for Supervision and Curriculum Development.
- 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.

Metzler, M.W. (2000). Instructional Models For Physical Education. United States : Ally&Bacon.

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

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