



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 MARET 2021

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

locomotor.untan.ac.id



**PENINGKATAN LARI 60 METER MELALUI
MODEL KOOPERATIF LEARNING TIPE TAG GAMES
DI SMP NEGERI 5 JANGKANG KABUPATEN SANGGAU**

Maria Ignasia Esti
mariaestiignasia@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran Lari 60 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 60 meter melalui kooperatif learning tipe Tag Games, Metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian peserta didik setelah menggunakan meningkatkan lari 60 meter melalui kooperatif learning tipe Tag Games di kelas VII sekolah menengah pertama 5 jangkang kabupaten sanggau yang berjumlah 22 peserta pada siklus I ini adalah terdapat 15 peserta didik dengan persentasi tuntas 68 % dan di lanjutkan ke siklus II 22 tuntas 100 %

Kata Kunci :, Lari 60 Meter, Kooperatif Learning Tipe Tag Games

PENDAHULUAN

Pembelajaran Lari 60 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 menengah 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 60 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 VII hasil belajar lari 60 meter Di SMP Negeri 5 Jangkang Kabupaten Sanggau 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 60 meter melalui model kooperatif learning tipe tag games pada siswa Kelas VII hasil belajar lari 60 meter Di SMP Negeri 5 Jangkang Kabupaten Sanggau

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 (Handriyantini, 2009). Game Edukasi adalah salah satu jenis media yang digunakan untuk memberikan pengajaran, menambah pengetahuan penggunaannya 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 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. 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 60 meter melalui Siswa Kelas VII hasil belajar lari 60 meter Di SMP Negeri 5 Jangkang Kabupaten Sanggau, 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.

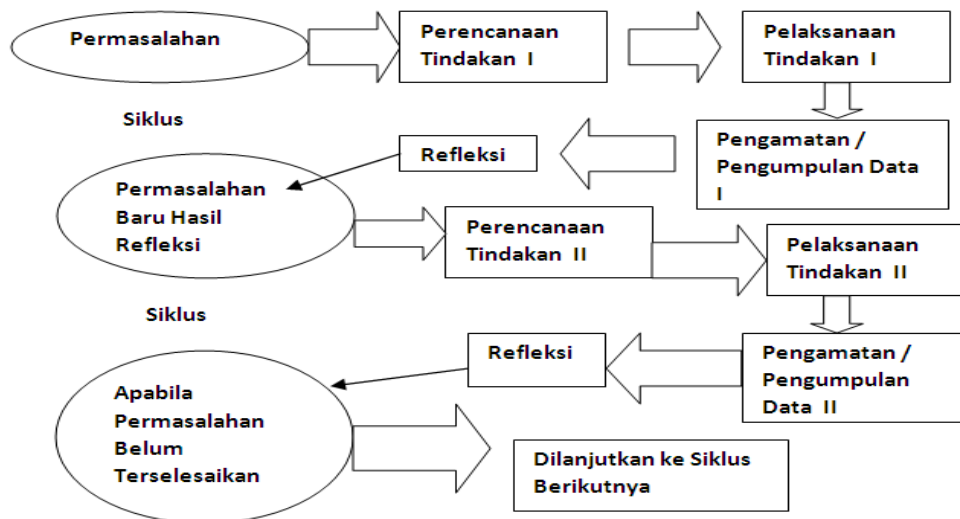
METODE PENELITIAN

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 laksanakan 60 meter melalui Siswa Kelas VII hasil belajar lari 60 meter di SMP Negeri 5 Jangkang Kabupaten Sanggau 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	9 %	TUNTAS
B	80-89	5	22 %	TUNTAS
C	75-79	5	22 %	TUNTAS
D	50-70	10	47 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I ini adalah terdapat 15 peserta didik dengan persentasi tuntas 68 % dan di lanjutkan ke siklus II

Berdasarkan hasil tabel di atas terdapat beberapa hal yang harus di lanjutkan pada siklus II diantaranya adalah hanya terdapat 68 %. Peserta didik yang belum mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 50-79 dengan hasil demikian siswa masih belum memenuhi 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 60 meter dengan Tag Games
- 2) Menentukan strategi, 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 60 meter dengan tag games Setelah itu setiap kelompok diminta untuk berdiskusi mengenai materi lari pendek 60 meter dengan tag games Kemudian guru mengambil alih untuk dilakukan permainan sentuh kemudian setiap kelompok melakukan lari pendek 60 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 60 meter dengan tag games

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 60 meter dengan tag games 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	4	18%	TUNTAS
B	80-89	6	27 %	TUNTAS
C	75-79	10	45 %	TUNTAS
D	50-70	1	4 %	BELUM TUNTAS

Berdasarkan hasil tabel di atas terdapat beberapa hal yang harus di lanjutkan pada siklus II diantaranya adalah hanya terdapat 96 %. Peserta didik yang telah mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 90 % dengan hasil kbm di katakana berhasil demikian siswa masih belum sangat memberikan dampak positif.

PEMBAHASAN

Setelah melakukan dua siklus penelitian pada pembelajaran Penjas lari pendek 60 meter dengan tag games diperoleh hasil akhir skor rata-rata hasil belajar peserta didik. Data tersebut dapat dilihat dibawah ini

Berdasarkan grafik di atas, tergambar hasil akhir berupa nilai rata-rata peserta didik setelah menggunakan lari pendek 60 meter dengan tag games, Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I ini adalah terdapat 15 peserta didik dengan persentasi tuntas 68 % dan di lanjutkan ke siklus II dan atas terdapat beberapa hal yang harus di lanjutkan pada siklus II diantaranya adalah hanya terdapat 96 %. Peserta didik yang telah mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 90 % dengan hasil kbm di katakana berhasil demikian siswa masih belum sangat memberikan dampak positif sehingga penelitian mencapai titik jenuh dan sepatutnya untuk menghentikan penelitian.

Dengan adanya model pembelajaran yang bagus dan tepat sasaran dan memberikan suasana yang baik pada saat siswa belajar maka proses pembelajaran bisa di lakukan yang penting dimana setiap guru dalam proses pembelajaran selalu aktif jangan bosan dan selalu mengawal serta melakukan secara apa yang di jadikan sebagai tujuan pembelajaran.

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 Biodegradation An in-dept Look at Biodegradation in Landfill Environment. 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
- Cecep Indro Gunawan. 2011. Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV SD N II Curup Rejang Lebong. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfabedia. 2013.
- _____. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfabedia.
- 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

