



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 OKTOBER 2020

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

locomotor.untan.ac.id



**PEMBELAJARAN LARI PENDEK 40 METER BERBASIS BERMAIN DI
SEKOLAH DASAR 06 PONTIANAK KOTA**

Anida S.Pd

anida06pontianakkota@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran Lari 40 meter merupakan salah satu materi yang harus di berikan kepada peserta didik dalam rangka meningkatkan kemampuan, pemahaman, pengetahuan start, lari dan memasuki garis finis 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 berbasis Bermain, Metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian peserta didik setelah menggunakan meningkatkan lari 40 meter berbasis Bermain, di kelas V Lari Pendek 40 Meter Berbasis Bermain Di Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota yang berjumlah 22 peserta pada siklus I ini adalah terdapat 13 peserta didik dengan persentasi tuntas 59 % yang belum tuntas 9 peserta ddik dengan persentasi 31 % dan di lanjutkan ke siklus II berjumlah pesertadidik 22 tuntas 100 % pembelajaran lari dengan bermain memberikan kompesisi pada anak didik untuk semangat dan yang lebih penting rasa bahagia bermain sebagai solusi yang tepat.

Kata Kunci :, Lari 40 Meter, Bermain

PENDAHULUAN

Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki cirri tersendiri. Demikian juga metode pembelajaran bermain juga memiliki cirri-ciri tertentu. Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2009:74-75)

mengemukakan mengenai cirri-ciri bermain sebagai berikut: 1) Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. 2) Permainan bukanlah kehidupan “bias” atau yang “nyata”. Karena itu bila diamati secara seksama perilaku anak selama permainan, mereka berbuat berpura-pura atau tidak sungguh-sungguh. 3) Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan di tempat tertentu. Bertalian dengan syarat di atas, permainan memerlukan peraturan. 4) Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Pembelajaran Lari 40 meter Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota merupakan salah satu materi yang diberikan kepada peserta didik pada saat pembelajaran dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan khususnya fokus untuk meningkatkan kecepatan dalam struktur otot yang akan dibentuk secara bertahap. Penguasaan terhadap teknik dasar lari merupakan unsur penting dalam lari khususnya lari jarak pendek pada saat start, proses berlari dan memasuki garis finish keberhasilan dalam pengajaran lari adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar lari yang dimiliki oleh para peserta didik di sekolah dasar pada umumnya belum memiliki kemampuan yang baik, sehingga unsur teknik lari ini harus mendapat prioritas dalam pembelajaran secara berkelanjutan. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian Pendekatan pembelajaran berbasis Bermain, dengan teknik pengembangan 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 berbasis Bermain, dengan adanya model ini peserta didik akan lebih semangat, termotivasi dan mencintai olahraga khususnya atletik dalam hal ini lari pendek 40 meter untuk meningkatkan kemampuan pada saat pembelajaran.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Pada Peserta didik Kelas V Lari 40 meter Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, metode, model, pendekatan dan strategi perlu digali secara utuh serta misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas

serta model pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran peserta didik kelas Pada Peserta didik 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 Lari 40 meter Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota

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 peserta didik tersebut dewasa. Tujuan Pembelajaran Atletik Dalam pembelajaran pasti terdapat sesuatu yang akan dicapai. Hal ini juga terjadi dalam pembelajaran atletik. Khususnya Lari 40 meter kelas V di Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota.

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 peserta didik 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 penggunanya melalui suatu media unik dan menarik. Bermain merupakan edukasi dibuat dengan tujuan spesifik sebagai alat pendidikan, untuk belajar mengenal warna, mengenal huruf dan angka, matematika, sampai belajar bahasa asing. Lari cepat merupakan suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging) (Yudha M. Saputra, 2001: 39). Menurut John Dewey dalam Soetoto Pontjopoetro (2004:13) berpendapat bahwa, bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan, Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi setiap orang, terutama anak-anak

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

Game dengan tujuan edukasi seperti ini dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi yang memiliki pola pembelajaran learning by doing. Berdasarkan pola yang dimiliki oleh game tersebut, pemain dituntut untuk belajar sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang ada. Status game, instruksi, dan tools

yang disediakan oleh game akan membimbing pemain secara aktif untuk menggali informasi sehingga dapat memperkaya pengetahuan dan strategi saat bermain. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, tidak diragukan lagi bahwa game edukasi dapat menunjang proses pendidikan (Clark, 2006). Game edukasi unggul dalam beberapa aspek jika dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional.

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 la Peningkatan Lari 40 meter Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota.

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.

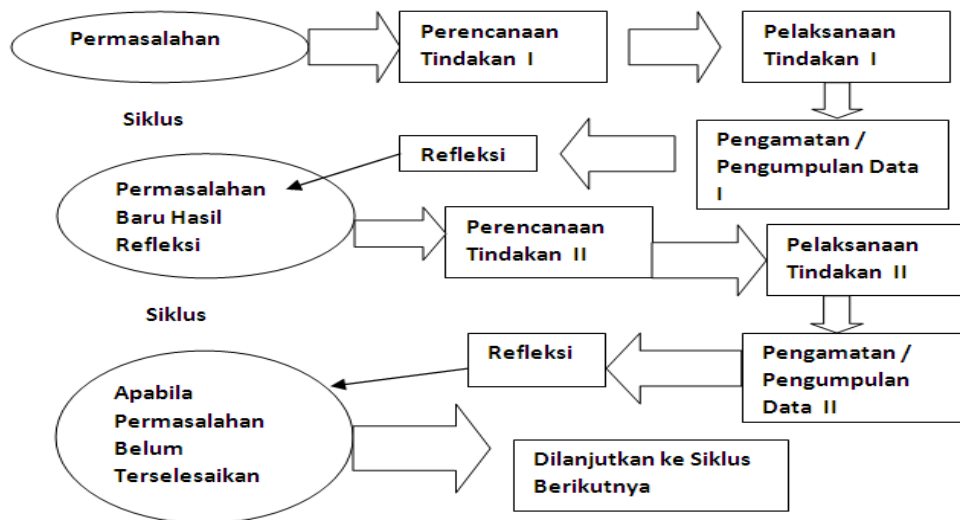
METODE PENELITIAN

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 peserta didik 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 Peningkatan Lari 40 meter Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota 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	3	13 %	TUNTAS
B	80-89	5	22 %	TUNTAS
C	75-79	5	22 %	TUNTAS
D	50-70	7	31 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I ini adalah terdapat 13 peserta didik dengan persentasi tuntas 71 % 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 69 %. Peserta didik yang belum mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 50-79 dengan hasil demikian peserta didik masih belum memenuhi kriteria KBM yang telah ditetapkan, untuk itu dilanjutkan dengan siklus II Dengan tahapan sebagai berikut :

Setelah melakukan kegiatan di atas, guru memotivasi dan mendorong kreativitas, model dan pendekatan Bermain dalam bentuk melakukan lari secara bertahap yang menarik dan menantang peserta didik untuk didalami. Kemudian guru meminta beberapa peserta didik atau kelompok untuk ditanya mengenai lari pendek 40 melalui Berbasis Bermain, Selanjutnya adalah melakukan proses tanya jawab dan menjelaskan materi yang belum dimengerti oleh peserta didik dan di lanjutkan dengan membimbing peserta didik untuk menggali informasi mengenai lari pendek 40 meter dengan berbasis Bermain,

Pada kegiatan akhir, peserta didik bersama guru merangkum dan menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian memberikan tes pada aspek kognitif untuk melihat hasil belajar peserta didik 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 berbasis Bermain, 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	22 %	TUNTAS
B	80-89	7	31 %	TUNTAS
C	75-79	10	45%	TUNTAS
D	50-70	0	0 %	BELUM TUNTAS

Berdasarkan hasil tabel di atas terdapat beberapa hal yang harus di lanjutkan pada siklus II diantaranya adalah terdapat 100 %. Peserta didik yang telah mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 80-90 dengan hasil kbm di katakana berhasil demikian peserta didik masih belum sangat memberikan dampak positif.

Dengan adanya model pembelajaran yang bagus dan tepat sasaran dan memberikan suasana yang baik pada saat peserta didik belajar maka proses pembelajaran bisa di lakukan yang penting di mana setiap guru dalam proses pembelajaran selalu aktif jangan bosan dan selalu mengawal serta melakukan secara apa yang di jadikan sebagai tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam belajar atletik salah satunya lari pendek 40 meter.

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 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 Peserta didik 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 Peserta didik Kelas IV SD N II Curup Rejang Lebong. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Clark, Donald. 2006 Games and e-learning : www.caspianlearning.co.uk/whtpcaspian-gamers
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfamedia.
- _____ 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.
- Nawawi, Hadari. (2000). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Pontjopoetro, Soetoto dkk. 2003 . Permainan Anak. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Rudi Susilana. 2007. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wicana Prima
- Yudha M Saputra & Rudyanto, 2005. Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak Tk. Jakarta:DepDiknas, Dikti, Direktorat P2TK2PT.

