



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME IX NOMOR 9 MARET 2023

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

locomotor.untan.ac.id



**PEMBELAJARAN LARI PENDEK 40 METER BERBASIS BERMAIN
PADA PESERTA DIDIK KELAS 4 DI SEKOLAH DASAR
NEGERI 27 SUNGAI RAYA**

Maria Sarikawati, Iskandar zulkarnain, Sujat Moko

mariasarikawati@gmail.com Iskandar19@gmail.com sdnsujadmoko@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya 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 lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya melalui kooperatif learning tipe bermain, Metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian peserta didik setelah menggunakan lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya yang berjumlah 27 peserta pada siklus I ini adalah terdapat 20 peserta didik dengan persentasi tuntas 68 % dan di lanjutkan ke siklus II lulus 27 peserta didik dengan persentasi 100 %

Kata Kunci :, Lari 60 Meter, Bermain

PENDAHULUAN

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 jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga

Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya merupakan salah satu materi yang di berikan kepada peserta didik pada saat pembelajaran dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan khususnya fokus untuk meningkatkan kecepatan dalam struktur otot yang akan di bentuk secara bertahap, Penguasaan terhadap teknik dasar lari merupakan unsur penting 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 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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya 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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya 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 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Baik itu dampak yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif. Keberadaan video game yang merupakan salah satu dari dampak kemajuan zaman yang membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia yaitu berkurangnya gerak untuk bermain. Pemantauan status kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai permainan dan olahraga juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah.

Kemampuan merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Menurut Robbin (2000: 67), kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental. Ria Lumintuarso (2011: 44), buku pedoman lari 40 meter kids athletics adalah lari seprint tanpa gawang yang menempuh jarak 40 meter sangat di dukung dengan kemampuan lari yang baik

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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya 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.

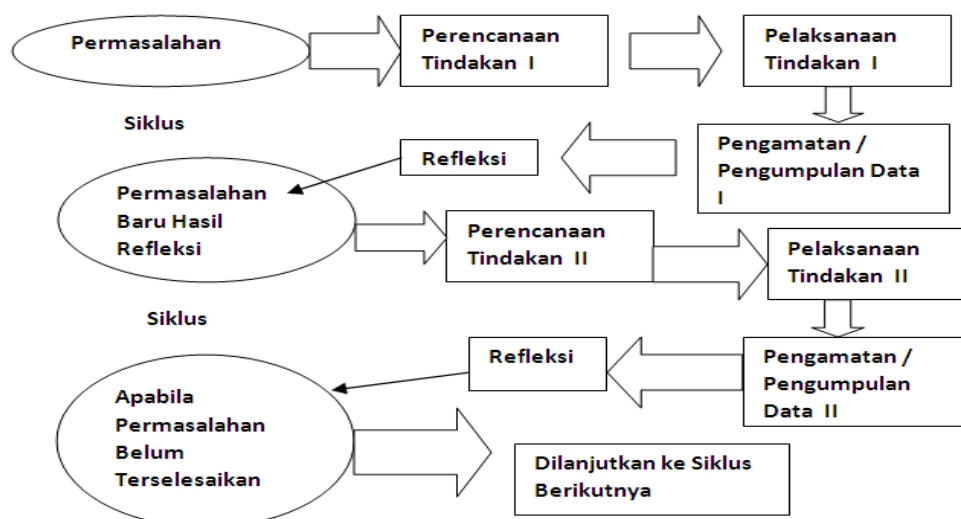
METODE PENELITIAN

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). Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya

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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya 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	5	18 %	TUNTAS
B	80-89	5	18 %	TUNTAS
C	75-79	10	37 %	TUNTAS
D	50-70	7	32 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I ini adalah terdapat 7 peserta didik dengan persentasi tuntas 32 % 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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya
- 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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya

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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya

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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya 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	7	25%	TUNTAS
B	80-89	10	37,5 %	TUNTAS
C	75-79	10	37,5%	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 hanya terdapat 100 %. 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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya 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 Pembelajaran lari pendek 40 meter berbasis bermain Pada peserta didik kelas 4 di sekolah dasar Negeri 27 sungai raya, Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I ini adalah terdapat 27 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 100 %. 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 sepakat untuk menghentikan penelitian.

Dengan adanya model pembelajaran yang bagus dan tepat sasaran dan memberikan suasana yang baikpada saat siswa belajar maka proses pembelajaran bisa di lakukan yang penting

diamana 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 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
- 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
- Lumintuarso, Ria. (2013). Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Lankor
- 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

