

# **PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 60 METER MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DI SMP 2 SEJANGKUNG SAMBAS**

**Harsu, S.Pd**

[harsu.smp2.sejangkungsambas@gmail.com](mailto:harsu.smp2.sejangkungsambas@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Junior high school children is a phase of continuity between children to adolescents who have experienced a level of thinking that wants to grow up but in reality in the field sm children always experience boredom when learning athletics, especially running often experience boredom and displeasure so the need for renewal to be able to be happy and happy with approach to play, in research using classroom action research with collective and measurable stages of research subjects of class 8 A students with a total of 35 students, with pre-cycle research results students graduated 8 with a percentage of 22% in cycle 1 passed 22 students with a percentage of 62% and at cycle 2 students graduated 32 with a percentage of 91% so it needs to be stopped and the approach to playing students more happy and broad in doing the movement.*

**Keywords:** *Running 60 M. Approach To Play*

## **Pendahuluan**

Keterampilan 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 latihan. Teknik dasar yang ada dalam lari harus dilatihkan secara sistematis, 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. Tolak ukur 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 di Sekolah Dasar Negeri 06 Pontianak Selatan, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar lari. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pontianak Selatan belum baik. Hal ini terlihat pada saat mengikuti lomba-lomba lari, karena teknik-teknik lari yang benar masih kurang dikuasai, Pendekatan pembelajaran bermain dengan teknik pengembangan permainan atau bermain diharapkan dapat

digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lari. Ada beberapa pendekatan bermain yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar lari, akan tetapi belum diketahui hasil belajar lari 40 m dengan pendekatan pembelajaran bermain.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Mochamad Djumar A.Widya (2004:7), “atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan juga kesehatan, juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang”. Selain itu pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang selaras dan seimbang. Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade *modern*. Menurut Khomsin (2011:3), “istilah atletik berasal dari kata *athleliek*-Belanda; *leich athletic*-Jerman; *track and field*-Inggris dan Amerika adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, dan lompat”

### **1. Pengertian Lari Cepat (*Sprint*)**

Pengertian atau definisi lari menurut Soegito (2002: 8) bahwa, “Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”. Kemudian juga definisi lari cepat atau lari jarak pendek menurut Aip Syarifudin (2002: 41) Disebutkan bahwa, Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (*finish*). Hal itu seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifudin dan Muhadi (2002: 63) bahwa, “Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan yang maksimal mungkin, Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa lari cepat adalah suatu cara lari untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dari garis start sampai finish. Untuk dapat melakukan lari *sprint* dengan baik dan benar, maka harus menguasai teknik lari *sprint* dengan baik dan benar.

### **2. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Lari Cepat (*Sprint*)**

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lari cepat agar bisa diperoleh prestasi yang maksimal. Seperti dikemukakan oleh Tamsir Riyadi (2005: 23) bahwa, “Pada lari jarak pendek perlu memperhatikan 4 masalah yaitu: (1) *starting position*, (2) *starting action*, (3) *sprinting action*, (4) *finishing action*”. Berdasarkan pendapat diatas diketahui bahwa, faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi lari cepat meliputi faktor teknik dan faktor fisik. Faktor teknik dalam lari *sprint* meliputi *starting*

*position, starting action, sprinting action finishing action*. Sedangkan factor fisik meliputi banyak hal seperti tenaga otot, koordinasi, kecepatan kontraksi, dan hal lainnya yang berhubungan dengan fisik.

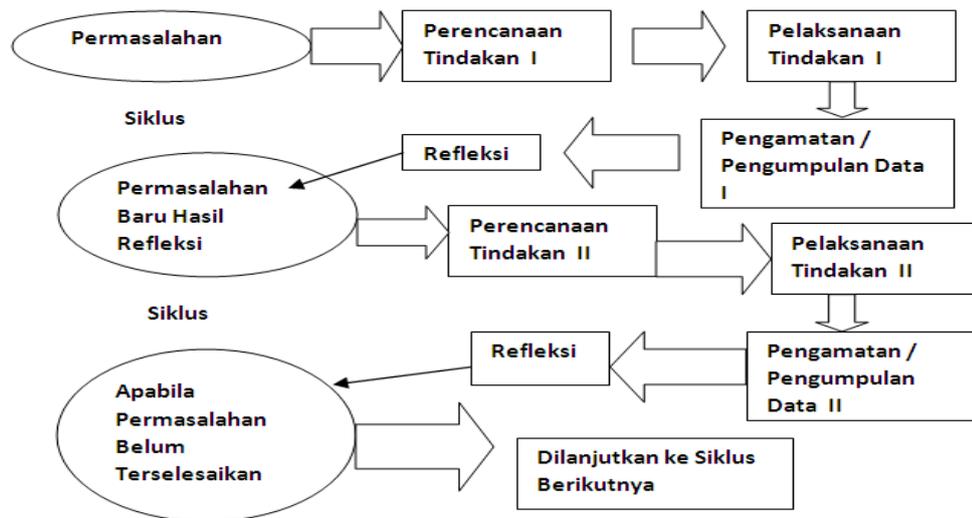
#### **1. Pendekatan Bermain (*Play*)**

Mendefinisikan pendekatan bermain yang terlebih dahulu perlu dipahami pengertian dari masing-masing kalimat tersebut. Menurut Depdikbud (2005: 180) pendekatan diartikan, “Sebagai proses, perbuatan, atau cara untuk mendekati sesuatu”. Sedangkan pengertian bermain menurut Hurlock (2011: 320) berpendapat, “Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir”. Sedangkan M. Furqon H. (2006: 2) berpendapat, “Bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga menemukan sesuatu dari pengalaman bermain”. Berdasarkan pengertian pendekatan dan bermain dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan untuk mendatangkan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Hal ini sesuai hasil penelitian Wahjoedi (2009: 121) bahwa, “Pendekatan bermain adalah latihan yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Menurut Beltasar Tarigan (2001: 17) bahwa, “Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”. Sedangkan Depdiknas. (2003: 28) menjelaskan, “Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak”.

#### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas), penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan variasi pembelajaran yang disampaikan dengan penelitian tindakan kelas. Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini memiliki tahapan yang berupa siklus. Rancangan masing-masing siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, sebagai berikut : Kurt Lewin, (1993: 42) menyatakan “penelitian tindakan adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi”.

#### **Desain Penelitian Tindakan Kelas**



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

## Deskripsi Data Penelitian

### Hasil Pra Siklus

Pada tahap pra siklus yang telah di laksanakan di Smp 2 negeri sejangkung kabupaten sambas terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

### Hasil Belajar Peserta Didik Pra Siklus

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	4	17,25%	TUNTAS
C	75-79	4	17,25 %	TUNTAS
D	<75	27	77 %	TIDAK TUNTAS

### Hasil Belajar Peserta Didik Pra Siklus

Adapun hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan pra siklus dengan ketuntasan 75 sesuai KKM terdapat 27 siswa yang belum tuntas, nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah 62 dan hanya memiliki presentase ketuntasan 17,25 %.

Berdasarkan hasil di atas terdapat beberapa hal yang harus di lanjutkan pada siklus 1 diantaranya adalah hanya terdapat 27 %. siswa yang belum mengalami ketuntasan dan dengan nilai rata-rata 68 dengan hasil demikian siswa masih belum memenuhi kriteria KKM yang telah ditetapkan, untuk itu dilanjutkan dengan siklus 1.

### Hasil Pelaksanaan Siklus 1

#### Perencanaan

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

- 1) Membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) untuk melaksanakan penelitian siklus 1 serta menentukan materi yang akan disampaikan
- 2) Menentukan media, sumber belajar, dan metode pembelajaran yang akan digunakan. Metode pembelajaran yang akan diterapkan, yaitu model pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan lari siswa
- 3) Menyiapkan lembar instrumen.

**Tabel 2 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus 1**

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	10	28%	TUNTAS
C	75-79	12	34%	TUNTAS
D	<75	13	37%	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus 1 terdapat 13 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 12 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KKM yang ada di sekolah adalah 75. Pada pra siklus diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik yaitu 77 dan memiliki nilai presentase 34 % dan pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik yaitu 82. dan memiliki nilai presentase 28%. Karena nilai rata-rata hasil belajar siswa yang didapat belum memuaskan dan memenuhi kriteria KKM, maka penelitian dilanjutkan pada siklus 2.

### **Hasil Pelaksanaan Siklus 2**

Adapun hasil pengamatan pada siklus 2 adalah sebagai berikut:

Setelah melakukan perbaikan pada siklus 1, maka pada siklus 2 diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik dengan materi *lari dengan pendekatan bermain* Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus 2**

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0	TUNTAS
B	80-89	20	57 %	TUNTAS
C	75-79	12	34 %	TUNTAS
D	<75	3	8 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus 2 terdapat 3 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 12 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KKM yang ada di sekolah adalah 75. Pada siklus 2 diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik yaitu 78,5 dan memiliki nilai presentase 34 % dan diantara nilai 82 ada 20 siswa dengan

persentasi 57 % yang meningkat dari nilai pada siklus 1. Nilai rata-rata pada siklus 2 sudah mencapai titik jenuh karena sudah lebih dari 80% peserta didik dinyatakan tuntas. Untuk itu peneliti dan kolaborator sepakat untuk mengentikan penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Hidayatullah, Furqon. (2001). *Pembelajaran Perkembangan Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT. Sinar Baru

Kristanto, Agus. (2010). *Metodologi Penelitian Tingkat Pemula*. Jakarta: CV. Colap Press

Khomsin. 2011. *Atletik 2*. Semarang: Unnes Press

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Diknas Diknasnem Dikjen Olahraga.

Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. IntanPariwara

Soegito. (2002). *Teori Dan Praktek Atletik*. Surakarta. UNS Press.

Syarifuddin, Aip, 2002. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.