

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS XII SMK SWASTA JOSUA MEDAN T.A. 2017/2018

Domarro L. Tamba
Tambadomar0@gmail.com
PJKR UPMI

Abstrak

The purpose of this study was to improve learning outcomes for sprinting through the application of a play approach to class XII students of Josua Private Vocational School Medan T.A. 2017/2018. The research method used in this research is Classroom Action Research. The location of this research is at the Josua Private Vocational School in Medan. The recipients of the action in this study were all students of class XII AP SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017/2018 totaling 37 students. According to the results, it can be said that through the application of the play approach applied by the teacher, it ended in cycle II with the results of learning to run sprints in athletic learning which had been low to increase. The conclusion is "There is an increase in Sprint Running Learning Outcomes through the Application of the Playing Approach to Class XII Students of Josua Private Vocational School Medan T.A. 2017/2018.

Keywords : *Lari Sprint, Pendekatan, Bermain*

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak

yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari *sprint* kurang diminati siswa SMK Swasta Josua Medan. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari *sprint* yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan modifikasi permainan yang sehingga membosankan siswa didik, padahal jika diterapkan dengan bermain akan meningkatkan minat siswa dalam bergerak. Kebosanan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar guru yang monoton, kurang memberikan variasi bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh kurang tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengadakan penelitian mengenai : “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XII SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017/2018”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Lokasi penelitian ini adalah di SMK Swasta Josua Medan. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas XII AP SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017/2018 yang berjumlah 37 Siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes hasil belajar lari *sprint* yang dinilai berdasarkan kriteria penilaian yang dilakukan berdasarkan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran portofolio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka pada penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut : Penelitian ini dilaksanakan di Kelas XII SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017/2018, terlebih dahulu peneliti ini melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil *pre-test* yang dilakukan, subjek yang menjadi penelitian tindakan kelas ini (*classroom action research*) adalah siswa Kelas XII SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017/2018 yang berjumlah 37 siswa, materi yang diteliti adalah tentang lari *sprint* dalam pembelajaran atletik. Dari hasil *pre-test* diketahui siswa yang memiliki ketuntasan belajar lari *sprint* dalam pembelajaran atletik 8 siswa (21,62%) dan yang belum memiliki ketuntasan hasil belajar lari *sprint* dalam pembelajaran atletik sebanyak 29 siswa (78,38%) dengan nilai rata-rata yang didapatkan oleh siswa adalah 63,06.

Hasil *post-test* I di atas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari *sprint* dalam pembelajaran atletik ternyata dari 37 siswa terdapat 23 siswa (62,16%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (37,84%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam

pembelajaran lari *sprint*. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 75,23.

Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan *test* hasil belajar lari *sprint* dalam pembelajaran atletik secara klasikal sudah meningkat. Dari 37 siswa terdapat 34 siswa (91,89%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 3 siswa (8,11%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,73. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar *lari sprint* dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XII SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017/2018”.

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan melalui fisikal maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani) dalam hal ini menitikberatkan pada aktivitas gerak manusia, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan

tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari *sprint* kurang diminati siswa SMK Swasta Josua Medan. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari *sprint* yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan pendekatan permainan yang sehingga membosankan siswa didik, padahal dunia anak-anak adalah dunia bermain yang sehari-harinya selalu diisi dengan aktivitas bermain. Kebosanan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar guru yang monoton, kurang memberikan variasi bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh kurang tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang guru lakukan di sekolah SMK Swasta Josua Medan memperlihatkan bahwa :

- 1) Kemampuan siswa dalam melakukan lari *sprint* masih rendah. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan monoton, kurang memberikan variasi bermain dalam memberikan materi ajar dan kurang tepat sasaran dalam memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan lari *sprint* yang sesungguhnya.
- 2) Ayunan lengan saat berlari masih belum sesuai penilaian, serta saat melakukan *start* dan memasuki garis *finish* belum mampu melakukan sesuai penilaian.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru penjas yang monoton, tidak ada variasi bermain dan penjelasan materi ajar tentang lari cepat yang tidak tepat sasaran membuat anak didik mengalami rasa jenuh dan malas serta minat belajar menjadi rendah untuk melakukan lari *sprint*. Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar lari *sprint* terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti.

Melalui pengamatan maka guru menyimpulkan bahwa rendahnya minat dan hasil belajar pada anak didik sebagai akibat dari pelaksanaan proses belajar mengajar menggunakan metode ajar yang tidak lagi disukai anak didik karena kurangnya variasi bermain di dalam pelaksanaan metode ajar yang digunakan guru penjas sehingga pelaksanaan proses belajar tidak sesuai dengan hasil diharapkan. Dalam hal ini guru penjas perlu berkreaitifitas merancang metode dan proses ajar yang dimodikasi dalam bentuk-bentuk permainan untuk menarik minat anak didik sehingga memberikan dampak positif bagi anak didik terutama dalam peningkatan hasil belajar lari *sprint*.

Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang diterapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari *sprint* dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XII SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017//2018”.

Kesimpulan Dan Saran

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari *sprint* dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XII SMK Swasta Josua Medan T.A. 2017/2018”.

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut

- 1) Pendekatan bermain sangat tepat diterapkan di SMK pada jurusan AP karena didominasi para perempuan yang cenderung tidak berminat utk melakukan gerak. Sehingga guru pendidikan jasmani harus memiliki ide kreatif dalam pengembangan materi ajar.
- 2) Pendekatan bermain ini tidak luput dari kinerja guru. Sehingga guru harus mampu mendapatkan informasi seputar pembelajaran yang menarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syariifuddin (1992). *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Annurahman, (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Asep Suharta. (2007). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. *JURNAL IPTEK OLAHRAGA*, VOL.9, No.2, Mei-Agustus 2007:134-153. File di penjas21.
- Bambang Abdul Jabar (2011). *Paedagogi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Depdikbud (2010). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hamalik, Oemar. (2010). *Kurikulum dan Pembelajaran*..Jakarta;Bumi Aksara.
- IAAF. (1993). *Peraturan Perlombaan Atletik*. Alih Bahasa Suyono DS. Jakarta: Pengurus Besar PASI.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.