

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KELINCAHAN MELALUI  
LATIHAN LARI BOLAK BALIK PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1  
TANJUNG MORAWA TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Harits Septian Nugroho**

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar kelincahan pada materi kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar kelincahan melalui penerapan lari bolak balik pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lari masih rendah. Dari 42 orang siswa terdapat 29 orang (69,194) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 13 orang (30,996) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 72,2. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 42 orang siswa terdapat 37 orang (88,1 0/0) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 5 orang (11,9<sup>0</sup>/0) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 82,1. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui penerapan lari bolak balik dapat meningkatkan hasil belajar kelincahan pada siswa kelas VII SMP NEGERI 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2019/2020

**Kata kunci.** • kelincahan, latihan lari, prestasi

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosi-spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan sehingga bahan pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya di SMA, memuat pengenalan dasar-dasar kesehatan, keselamatan, dan kegiatan bermain dalam rangka pembentukan kebiasaan hidup sehat dan segar serta membantu peserta didik mencapai pertumbuhan kearah yang optimal. Menurut Muhibbinsyah belajar adalah” kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis jenjang pendidikan”.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Bahkan di beberapa Perguruan Tinggi, Atletik merupakan salah satu Mata Kuliah Dasar Studi (MKDS). Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang diambil.

Permainan lari bolak-balik atau shuttle run adalah salah satu permainan yang dapat meningkatkan kelincahan anak, karena dalam permainan lari bolak-balik (shuttle run) menggunakan unsur gerak cepat, yaitu lari kemudian mengubah arah, dan posisi tubuh. Dikarenakan subyek yang akan diamati adalah anak-anak maka terdapat beberapa komponen yang akan diubah. Ali Maksum mengatakan”bahwa komponen

kelincahan erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

Sebelum pelaksanaan tindakan I dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan tes awal untuk melihat sejauh mana pemahaman siswa akan lari bolak balik untuk meningkatkan kelincahan. Hal ini diperlukan sebagai informasi awal bagi peneliti untuk dapat memberikan pemecahan masalah dan kendala yang dihadapi siswa dalam lari bolak balik pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

**Tabel 4.1**  
**Deskripsi Data Penelitian**

Pelaksanaan Test	Teknik			Jumlah
	Start	Lari	Finish	
Pre test	90	95	103	288
Siklus I	107	122	135	364
Siklus II	131	132	151	417

**Tabel 4.2**  
**Perbandingan Hasil Belajar Tes Awal, Siklus I dan Siklus II**

Siklus	Tidak tuntas	Persentase	Tuntas	Persentase	Nilai rata-rata
Tes Awal	24	57,1 %	18	42,8%	57,1
Siklus I	13	30,9 %	29	69,1%	72,2
Siklus II	5	11,9%	37	88,1%	82,1

Dari perkembangan siklus I dan siklus II dapat dilihat terjadi peningkatan hasil belajar secara individual maupun klasikal telah tercapai. Pada test hasil belajar I terdapat 69,10/0, siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Pada tes hasil belajar II terdapat 88,10/0, siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan terjadi peningkatan sehingga dapat disimpulkan pembelajaran lari bolak balik untuk meningkatkan kelincahan yang dituangkan pada tes hasil belajar I dan II mengalami peningkatan hasil belajar baik secara individu maupun klasikal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suhastini. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Bumi Aksara.  
 Djamarah, Syaiful B. (2002) Strategi Belajar Mengajar. Jakarta : Rineka Cipta  
 Hamalik, Oemar (2007). Kurikulum dan Pembelajaran Jakarta : Bumi Aksara

Husdafla dan Yhuda M. Syaputra (2000). Belajar dan Pembelajaran Jakarta : Erlangga

Manalu, Nimrot. (2006). Mata Kuliah Atletik Dasar. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Mappa, S. Dan Basleman, A. 1996. Teori Belajar Orang Dewasa. Jakarta ■ Depertemen P dan K.