

## **Pembelajaran Lari Sprint Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang Pada Siswa Kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap**

*Endang Supeno Supriatno, S.Pd*

MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap

Email: endangsupeno84@gmail.com

### **Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: apakah pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja kabupaten Cilacap tahun pelajaran 2018/2019?. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja kabupaten Cilacap tahun Pelajaran 2018/2019 melalui pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang. Penelitian ini dilaksanakan di MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap, penelitian ini melibatkan semua siswa kelas III yang berjumlah 22 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan) dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penilaian pengamatan sikap keaktifan siswa, penilaian ketuntasan hasil belajar, serta angket respon/tanggapan siswa. Hasil pengamatan proses pembelajaran yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran, yaitu siklus I hasil prosentase sebesar 72,00% dan siklus II hasil prosentase sebesar 92,00%, ini ada peningkatan sebesar 20,00%. Sedangkan ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yaitu siklus I mencapai 72,72 % dan siklus II mencapai 90,91%, ini ada peningkatan sebesar 18,19%. Dan hasil analisis angket respon siswa mendapat respon yang positif dari siswa. Ini terlihat dari rata-rata siswa 80,91% jawaban siswa sangat setuju/sangat menarik/sangat senang mengikuti pembelajaran. Ini dapat dikatakan bahwa siswa menyukai model pembelajaran yang disajikan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata kunci:** *lari sprint; pendekatan permainan; bola keranjang*

### **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Atletik salah satu materi pelajaran yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah baik tingkat MI, SMP, maupun SMA. Gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu Atletik. Dalam KTSP MI kelas III di tuliskan Standar Kompetensi : *Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya* dan Kompetensi dasar : *Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerjasama*. Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai. Dalam cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

Pada pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes khususnya atletik nomor lari jarak pendek, yang dilakukan oleh beberapa sekolah yang ada di kabupaten Cilacap pada umumnya dan di MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap pada khususnya, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari sprint yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Sedangkan anak-anak sekolah dasar lebih suka bermain yang akhirnya anak-anak dalam pembelajaran atletik nomor lari sprint merasa tidak menyenangkan atau membosankan.

Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran atletik nomor lari sprint dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa tidak memperhatikan proses yang dilakukan. yang lebih disayangkan bahwa teknik yang digunakan sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya. Hal ini diketahui dari hasil penilaian yang dilakukan oleh guru ternyata masih banyak siswa yang belum mampu mencapai nilai KKM yang telah ditentukan, yaitu 8 siswa dari 22 siswa keseluruhan atau sekitar 36% dari jumlah siswa kelas III.

Serta guru mengalami kesulitan menentukan metode yang tepat dalam pembelajaran atletik. Padahal untuk meningkatkan kompetensi siswa dalam gerak dasar atletik nomor lari sprint dibutuhkan metode yang sifatnya menarik dan tidak membosankan. Dengan demikian guru dituntut untuk bisa menentukan metode yang tepat, sesuai dengan karakter siswa yang notabene anak-anak yang masih suka bermain sehingga bisa direspon baik oleh siswa. Dari latar belakang tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas dengan judul Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang pada Siswa Kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Cilacap tahun pelajaran 2018/2019”

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka didapat perumusan masalah sebagai berikut : “Apakah pembelajaran menggunakan Pendekatan permainan lari bola keranjang dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja kabupaten Cilacap tahun pelajaran 2018/2019”.

Sesuai dengan permasalahan di atas, tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja, Kecamatan Kedungreja kabupaten Cilacap tahun Pelajaran 2018/2019 melalui pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial (H. Abdulkadir Ateng, 1992).

Menurut Pangrazi dan Dauger (1992) dalam Adang Suherman (2000:20) menyatakan bahwa penjas merupakan bagian dari program umum yang memberikan kontribusi, terutama perkembangan anak secara menyeluruh.

Belajar adalah perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Melalui belajar, anak memperoleh kemampuan dan memperoleh sumber yang diwariskan, tetapi mereka harus mendapatkan kesempatan untuk belajar (Soeparwoto, dkk. 2004:34).

Menurut Gagne dan Berliner dalam Catharina Tri Anni, dkk (2004:2) belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Dan juga Gagne menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan disposisi kecakapan manusia yang berlangsung dalam periode waktu tertentu dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan. Slavin dalam Catharina Tri Anni, dkk (2004:2) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman.

Minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek (Mohamad Surya, 2004:100). Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang dari seseorang terhadap suatu objek. Minat sangat besar pengaruhnya dalam mencapai prestasi dalam suatu pekerjaan, jabatan, atau karir. Tidak akan mungkin orang yang tidak berminat akan suatu pekerjaan akan dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan baik.

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku (Hamzah B. Uno, 2009:1-3).

Menurut Rusli Lutan (1988:57) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap. Pertama, tahap orientasi, yakni penguasaan informasi. Kedua, tahap pemantapan gerak melalui latihan berdasarkan informasi yang diperoleh. Ketiga, tahap otomatisasi, yaitu keterampilan itu dapat dilakukan secara otomatis.

Menurut Gagne (dalam Ari Asnaldi, 2008) mengatakan bahwa belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Telah dibahas bahwa tujuan pendidikan jasmani ialah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia (Sukintaka, 1992:11).

Menurut Sukintaka (1992:11) kalau anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pembelajaran pendidikan jasmani, maka anak akan melakukan permainan itu dengan rasa. Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkapkan keadaan

pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa “pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000:3) dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*developmentally Appropriate Practice*) dan *body scalling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik).

Atletik merupakan unsur olahraga terpenting bagi Olimpiade Modern. Atletik ini dilakukan di semua negara, karena nilai-nilai edukatif yang mengandungnya, memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan olahraga di suatu negara. Salah satu nomor Atletik yaitu nomor lari, nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang, lari estafet.

Lari sprint adalah salah satu kategori nomor lari dimana pelari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh (Rumini, 2004: 19).

Lari sprint atau lari cepat (*sprint*) yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat (Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010: 17).

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas atau lebih dikenal dengan nama PTK. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian masalah praktis yang memiliki tujuan utama untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani. PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi) di setiap siklusnya.

Subjek penelitian adalah siswa kelas III *MI Ma'arif 01 Rejamulya* kecamatan Kedungreja kabupaten Cilacap tahun pelajaran 2018/2019, sebanyak 22 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 10 siswa putri, yang nantinya akan dijadikan subjek penelitian tindakan kelas.

Penelitian ini dilakukan di kecamatan Kedungreja kabupaten Cilacap dan sebagai penelitian yang hendak diteliti adalah siswa kelas III *MI Ma'arif 01 Rejamulya*.

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilangsungkan. Penelitian ini dilaksanakan siklus I tanggal 5 Oktober 2018 dan siklus II tanggal 12 Oktober 2018.

Lokasi penelitian dilaksanakan di *MI Ma'arif 01 Rejamulya* Kecamatan Kedungreja Kabupaten Cilacap. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode pernyataan melalui angket, wawancara serta sumber data lain yang diperoleh dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.

Penelitian Tindakan Kelas memiliki tujuan memperbaiki situasi dan hasil belajar, maka keberhasilan dari sebuah Penelitian Tindakan Kelas mengacu kepada

keberhasilan pembelajaran kelas tersebut. Untuk melihat hasil belajar dari sebuah proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan dengan hasil dari pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang yaitu 80% dapat dikatakan tuntas.

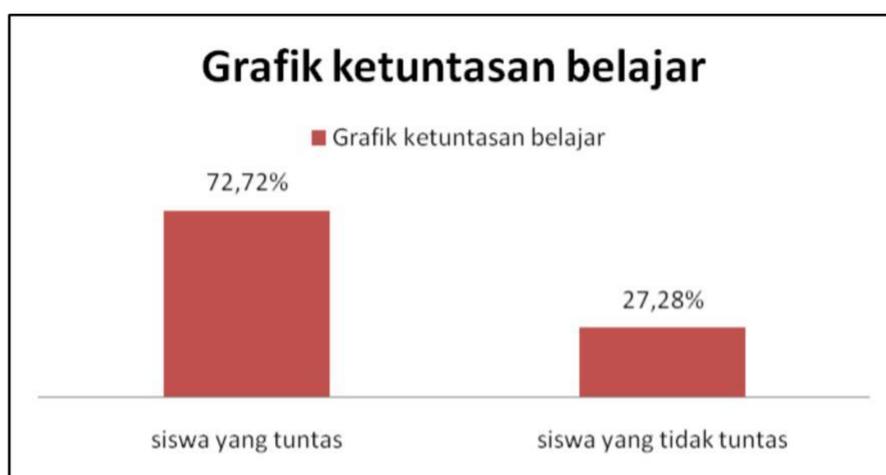
Dari hasil analisis pada siklus I dan siklus II terhadap proses belajar-mengajar dan hasil belajar siswa, maka peneliti akan menyimpulkan apakah hipotesis tindakan tercapai atau tidak. Jika proses belajar-mengajar dan hasil belajar siswa sesuai atau melebihi indikator keberhasilan, maka permainan lari bola keranjang dapat digunakan dalam pembelajaran lari sprint pada siswa MI kelas III.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### A. Data Hasil Pembelajaran Siklus I

Data hasil belajar lari sprint dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2018/2019.

Gambar 1 Grafik ketuntasan belajar siklus I



Berdasarkan data di atas siswa yang mencapai ketuntasan sebesar 72,72 % dan siswa yang belum mencapai ketuntasan sebesar 27,28 % dari jumlah siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 80% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi.

Dengan melihat data di atas perlu adanya siklus II, dan diharapkan siklus II dapat tercapainya target yang diinginkan peneliti yaitu 80% siswa mencapai ketuntasan belajar. Untuk itu peneliti dan kolaborator merencanakan tindakan di siklus II.

##### B. Data Hasil Pembelajaran siklus II

Data hasil belajar lari sprint dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus II siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2018/2019.

Gambar 2. Grafik ketuntasan belajar Siklus II



Dari data diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang. Nilai rata-rata pada siklus II ini meningkat yaitu dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sebesar 90,91% siswa (20 siswa) dari jumlah seluruhnya 22 siswa. Ini menunjukkan 20 siswa memiliki nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) dari 22 siswa. Nilai KKM penjasorkes sebesar 75.

## 5. SIMPULAN DAN SARAN

Pada Penelitian Tindakan Kelas dengan judul Pembelajaran Lari Sprint Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang Pada Siswa Kelas III *MI Ma'arif 01 Rejamulya* Th. Pelajaran 2018/2019. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang dapat diterima siswa dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang menunjukkan adanya peningkatan, yang diperoleh dari data hasil penelitian. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengamatan aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I sebesar 72,00% sedangkan pada siklus sebesar 92,00% , menunjukkan peningkatan sebesar 20,00%. Data hasil ketuntasan belajar siswa siklus I mencapai 72,72 % sedangkan pada siklus II mencapai 90,91% , menunjukkan peningkatan sebesar 18,19%.

Sedangkan angket respon/tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang hanya diberikan pada siklus II dan hasil yang diperoleh yaitu jumlah rata-rata siswa 80,91% , jawaban siswa sangat setuju/sangat menarik/sangat senang mengikuti pembelajaran menggunakan permainan lari bola keranjang.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan untuk meningkatkan semangat belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring

dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Dan juga guru diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

## 6. Daftar Pustaka

- Abdulkadir Ateng, (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.
- Adang Suherman, (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Ari Asnaldi, (2008). *Teori-Teori Belajar Proses Perubahan*. [www.multiply.com](http://www.multiply.com)
- Catharina Tri Anni, dkk. (2004). *Psikologi Belajar*. UPT MKK UNNES
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hamzah B. Uno, (2009). *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rumini, (2004). *Model Pembelajaran Atletik dan Metodik 1*, UNNES
- Rusli Lutan, (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Soeparwoto, dkk, (2004). *Psikologi Perkembangan*. UPT MKK UNNES
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Surya, Mohamad. (2004). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wahjoedi. (1999). *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.