

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN**

**Widiastuti<sup>1</sup>  
Endang Pratiwi<sup>2</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. Metode penelitian tindakan sebanyak dua siklus dengan rancangan kegiatan perencanaan, observasi, tindakan, dan refleksi. Sumber data diperoleh melalui tes awal dan tes akhir keterampilan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan dari tes awal hingga tes akhir. Hasil tes awal menunjukkan nilai terendah yaitu 41.7 dan nilai tertinggi 66.7. Kemudian hasil tes akhir Pada siklus satu yaitu nilai terendah 50 dan nilai tertinggi 83.3 dan masih 59.90%. Pembelajaran semakin berubah atau meningkat pada siklus dua yaitu dengan nilai terendah 50 dan tertinggi 91.7, dengan persentase 81.25%, dan sudah memenuhi kriteria pencapaian dalam penelitian tindakan yaitu 80%. Simpulan dari penelitian ini adalah metode pembelajaran bermain sangat berpengaruh positif pada anak usia sekolah dasar dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, yang ditandai dengan peningkatan dan ketuntasan dalam pembelajaran.

**Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Hasil Belajar, Gerak dasar lari jarak pendek.**

---

<sup>1</sup> Widiastuti adalah Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana UNJ

<sup>2</sup> Endang Pratiwi adalah Dosen di Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Selatan

## PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru memegang peranan

dalam terlaksananya proses pembelajaran. Guru harus memperhatikan banyak hal berkenaan dengan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seperti aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, dan karakteristik psikologi anak.

Sebagaimana yang diuraikan dalam BSNP bahwa 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. Oleh sebab itu, materi pelajaran, metode pembelajaran, sarana dan prasarana yang digunakan serta alat evaluasi

harus disesuaikan dengan tahap perkembangan, karakteristik dan kebutuhan anak. Dengan cara demikian tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Di dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru harus bisa mengembangkan berbagai macam materi yang bisa membuat siswa bergerak dan melatih kemampuan gerak dasarnya tersebut karena memang dalam masa usia sekolah dasar, sebaiknya anak diberikan gerak multilateral yang dapat mengembangkan semua unsur fisik yang ada pada anak, tidak memberikan latihan khusus. Anak dalam usia ini tergolong senang bermain, oleh karena itu diusahakan setiap materi yang akan diberikan haruslah mempunyai unsur bermain yang sifatnya menyenangkan, tetapi tetap tidak meninggalkan materi pokok tentang apa yang ingin dicapai oleh anak. Dengan terciptanya rasa senang dan gembira ketika belajar pendidikan jasmani, maka dengan sendirinya akan timbul motivasi dalam diri anak untuk terus mengikuti kegiatan pembelajaran

khususnya dibidang pendidikan jasmani.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan bermain merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada situasi untuk memecahkan masalah yang timbul. Hal ini yang menjadi motivasi dan keingintahuan penulis untuk meneliti lebih jauh bagaimana upaya mengatasi kesulitan penguasaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain siswa Sekolah dasar. Oleh sebab itu penulis akan meneliti lebih jauh tentang permasalahan tersebut di atas, dan mengadakan penelitian untuk bahan Tesis berjudul “peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada Sekolah Dasar Guntur Jakarta Barat.

### **Konsep Penelitian Tindakan**

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu

dijelaskan terlebih dahulu hakikat metode ilmiah (*scientific methods*).

Dalam penelitian tindakan peneliti/guru dapat melihat sendiri praktik pembelajaran atau bersama guru lain ia dapat melakukan penelitian terhadap siswa dilihat dari segi aspek interaksinya dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian tindakan guru secara efektif dapat menganalisis, mensintesis terhadap apa yang dilakukan dikelas. (MacIsaac dalam Emzir, 2012:234).

Penelitian tindakan bukan lagi mengetes sebuah perlakuan, tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sebuah perlakuan pada penelitian tindakan peneliti langsung menerapkan perlakuan tersebut dengan hati hati. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan adalah suatu proses penelitian yang diawali dengan menemukan masalah praktis yang ada di dalam kelas, kemudian memecahkannya dengan melakukan aksi (tindakan) dengan tujuan untuk menemukan suatu perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah

untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. (Emzir 2012 : 234)

### **Model – Model Penelitian Tindakan**

Model – model dalam penelitian tindakan yaitu : model Kurt Lewin, Model Kemmis dan Taggart, Model John Elliot, Model Dave Ebbut, Model Mc Kernan, Model Richard Sagor, Model Emily Calhoun, Model Lorenz Bachman, Model Ernest Stinger.

Dari beberapa model penelitian tindakan yang telah dibahas sebelumnya, dalam penelitian ini model yang akan digunakan adalah model Kemmis dan Mc. Taggart. Yang berupa siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap 1) perencanaan (*planning*), 2) tindakan (*action*), 3) pengamatan (*observing*), 4) refleksi(*reflecting*), pada setiap putaran. Jika berdasarkan hasil refleksi ditemukan permasalahan yang memerlukan tindakan berikutnya, akan dilakukan revisi perencanaan pada siklus ulang. (Sukardi, 2011: 215).

### **Konsep Model Tindakan yang Dilakukan**

Kebiasaan sikap dalam mempraktikkan setiap tahapan gerak dasar lari cepat dalam pembelajaran atletik penulis merencanakan kegiatan melalui prosedur sebagai berikut : 1). Model bermain A, B, C dengan bola, 2). bermain hitam hijau dengan bola, 3).bermain kijang bola, 4). plank games, 5). snake games, 6). paper games, 7). Piramida.

Belajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan pada dirinya yang meliputi beberapa aspek, seperti : aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Proses belajar akan berjalan sesuai apa yang diinginkan apabila semua faktor yang mempengaruhinya dapat dimanfaatkan secara baik dan benar, sehingga nantinya akan berpotensi untuk menghasilkan proses belajar yang optimal.

Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani

berkaitan dengan hubungan manusia dan wilayah pendidikan (H.J.S. Husdarta 2011 : 3)

Para ahli seperti William Edwards mengatakan bahwa : *“Learning is not attained by chance , it must be sought for with passion and attended to with diligence”*. (William Edwards, 2010 : 167). Davids et. al. dalam Richard Tinning mengatakan bahwa : *“In childhood, the development of fundamental movement skills provides a solid platform to safely and successfully perform many enjoyable and dynamic activities. These vital experiences lay the foundation for continuing adult participation in a range of exercise, leisure activities, sports and the physical pastimes* (Richard Tinning 2010 :56-57).

“Karena belajar tidak hanya terpaku pada gerakan saja, tetapi bagaimana suatu gerakan tersebut dapat dipahami, dimengerti dan dilakukan dengan benar. Menurut Widiastuti kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah

kapasitas penampilan dalam melakukan suatu gerakan” (Widiastuti2011 h :165)

Ericsson, Krampe, dan Tesch Romer dalam buku William Edwards menyimpulkan bahwa yang paling efektif situasi belajar adalah mereka yang sangat terstruktur, dan di mana siswa terlibat dalam kegiatan dengan tujuan mengembangkan keterampilan gerak. (William Edwards 2010 : 200)

Pendidikan jasmani adalah mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani. Maka dari itu siswa sekolah dalam tahap perkembangan akan berubah segala kemampuannya baik dari segi fisik, maupun mental jika mereka melaksanakan tujuan pendidikan jasmani dengan sempurna.

Permainan, bermain atau padanan kata dalam bahasa Inggris disebut “games” (kata benda), “to play” (kata kerja), “toys” (kata benda) ini berasal dari kata “main”. Dalam kamus bahasa Indonesia, kata main berarti “melakukan perbuatan

untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat-alat tertentu atau tidak); berbuat sesuat dengan sesuka hati, berbuat asal saja.” Anak-anak suka suka bermain karena di dalam diri mereka terdapat dorongan batin dan dorongan mengembangkan diri. Banyak ilmuwan yang berminat meneliti permainan karena mereka menyadari akan pentingnya peranan permainan dalam perkembangan (Zulkifli L.2005 38-39)

Pertumbuhan merupakan suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Perkembangan anak pada dasarnya tergantung dari usaha anak tersebut dalam mengembangkan dirinya (Tangkudung, James 2006 : 21).

Peserta didik didefinisikan sebagai setiap manusia yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non-formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik juga dapat

didefinisikan sebagai orang yang belum dewasa dan memiliki sejumlah potensi dasar yang masih perlu dikembangkan. Potensi dimaksud umumnya terdiri dari tiga katagori, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor (Sofyan S. Willis 2012 : 1)

Pendekatan bermain/aktivitas, yang telah diterima secara luar biasa pada Atletik pemula, utamanya dirancang untuk menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah, dan motivasi. Anak-anak sebaiknya dilibatkan dalam aktivitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak. Pendekatan bermain/aktivitas akan membuat sebuah tim tetap tertarik pada Atletik, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka.

Lari *sprint* adalah lari yang dilakukan secepat-cepatnya dengan mengerahkan segala kemampuan semaksimal mungkin. Dengan

teknik yang harus dipahami dan dikuasai, yaitu teknik start, teknik lari, teknik melewati garis finish.

Lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik. Karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana. Jika dibandingkan dengan nomor atletik yang lain (Didik Zafar Sidik 2010 : 1)

Slameto dalam Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya mengatakan belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Slameto 2010 : 2)

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (*Action Research*). Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sebagai kolaborator dan guru kelas, kemudian peneliti sebagai pelaksana tindakan. Dengan desain penelitian Kemmis dan taggart yang meliputi: 1) perencanaan, 2)

pelaksanaan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi.

#### **HASIL PENELITIAN**

Peneliti membuat 7 desain permainan yang telah dikembangkan, Berdasarkan observasi awal peneliti di sekolah SDSN 03 Pagi Halimun Guntur terdapat fokus masalah yaitu upaya peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain. Sehingga peneliti melakukan penelitian *action research*. Penelitian ini dilakukan 2 siklus untuk mendapatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek sesuai kriteria nilai yang dibutuhkan yaitu 80%.

#### **Hasil tes awal gerak dasar lari jarak pendek**

Berdasarkan evaluasi hasil penilaian belajar gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan oleh peneliti dapat disajikan dalam klasifikasi sebagai berikut:

Jumlah siswa berhasil = 10

Jumlah siswa gagal = 22

Persentase keberhasilan = 31.25 %

Persentase kegagalan = 68.75 %

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I tentang

kegiatan pembelajaran secara keseluruhan, guru telah melakukan kegiatan pembelajaran secara ideal, akan tetapi ada catatan dari kolaborator yaitu peneliti harus lebih memperhatikan kondisi kelas ketika siswa mengikuti permainan agar lebih tertib dan teratur supaya tercapai tujuan pembelajaran. Selain itu, peneliti harus lebih kreatif dalam menyajikan permainan sehingga lebih bervariasi dan dapat memberikan motivasi kepada siswa terutama mengenai bagaimana cara membangkitkan semangat belajar siswa.

#### **Hasil tes akhir siklus I gerak dasar lari jarak pendek**

Berdasarkan evaluasi hasil penilaian belajar gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan oleh peneliti dapat disajikan dalam klasifikasi sebagai berikut:

Jumlah siswa berhasil = 16

Jumlah siswa gagal = 16

Persentase keberhasilan = 50 %

Persentase kegagalan = 50 %

Berdasarkan hasil pengamatan pada hasil tes akhir siklus I tentang kegiatan

pembelajaran secara keseluruhan, guru telah melakukan kegiatan pembelajaran secara ideal, akan tetapi ada catatan dari kolaborator yaitu peneliti harus lebih memperhatikan kondisi kelas ketika siswa mengikuti permainan agar lebih tertib dan teratur supaya tercapai tujuan pembelajaran. Selain itu, peneliti harus lebih kreatif dalam menyajikan permainan sehingga lebih bervariasi dan dapat memberikan motivasi kepada siswa terutama mengenai bagaimana cara membangkitkan semangat belajar siswa. Pencapaian pembelajaran belum tercapai hingga 80% maka akan dilanjutkan dengan siklus ke II.

#### **Hasil tes akhir siklus II gerak dasar lari jarak pendek**

Berdasarkan evaluasi hasil penilaian belajar gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan oleh peneliti dapat disajikan dalam klasifikasi sebagai berikut:

Jumlah siswa berhasil = 26

Jumlah siswa gagal = 6

Persentase keberhasilan = 81.25 %

Persentase kegagalan = 18.75 %

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus II tentang kegiatan pembelajaran secara keseluruhan, guru telah melakukan kegiatan pembelajaran secara ideal, akan tetapi ada catatan dari kolaborator yaitu peneliti harus lebih memperhatikan kondisi kelas ketika siswa mengikuti permainan agar lebih tertib dan teratur supaya tercapai tujuan pembelajaran. Selain itu, peneliti harus lebih kreatif dalam menyajikan permainan sehingga lebih bervariasi dan dapat

memberikan motivasi kepada siswa terutama mengenai bagaimana cara membangkitkan semangat belajar siswa.

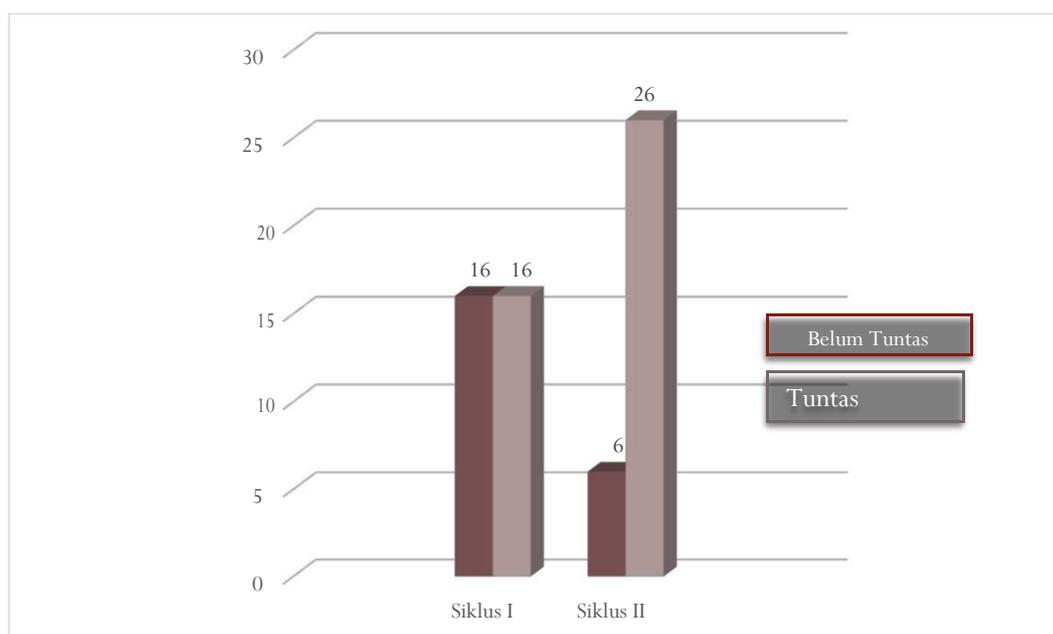
Berdasarkan hasil penilaian gerak dasar lari jarak pendek secara keseluruhan evaluator, dan hasil dari tes akhir pada siklus I hingga siklus II, terjadi perubahan yang signifikan. meningkatnya keterampilan gerak dasar lari jarak pendek yang telah dilakukan oleh siswa kelas IV SDSN Guntur 03 Pagi Halimun Jakarta Selatan.

Tabel 1. Hasil pencapaian penilaian gerak dasar lari jarak pendek

No	Kategori	Nilai kelulusan	Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%
1.	Lulus	> 65	16	50	26	81.25
2.	Tidak lulus	< 65	16	50	6	18.75
	$\Sigma$		32	100	32	100

Tabel 2. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji Coba

Nilai	Makna	Keterangan
$\geq 80\%$	Valid	Pembelajaran Berhasil
65-79%	Cukup Valid	Pembelajaran Berhasil
45-59%	Kurang Valid	Pembelajaran Tidak Berhasil
30-39%	Tidak Valid	Pembelajaran Tidak Berhasil
< 29%	Tidak Valid	Pembelajaran Tidak Berhasil



Gambar 3. Diagram batang perbandingan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek siklus I dan siklus II

### KESIMPULAN

Pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan hasil

belajar lari jarak pendek siswa SDSN Guntur 03 Pagi Halimun Jakarta Selatan. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat peningkatan nilai yang diperoleh oleh siswa mulai dari tes awal dari evaluator hingga hasil tes akhir siswa dengan jumlah sampel 32 siswa.

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus pertama nilai rata-rata kelas pembelajaran lari jarak pendek adalah 59.90 dengan

persentase ketuntasan 50% atau masing setengah dari jumlah subyek siswa yang lulus, dan menandakan belum cukup untuk memenuhi kriteria ketuntasan karena pencapaian harus 80%. Dan dilihat dari hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah 70.84 dengan persentase ketuntasan 81.25% siswa yang lulus.

Jadi hasil perhitungan yaitu dari tes akhir siklus I dan II dalam penelitian ini dengan jumlah sampel 32 siswa yaitu mencapai peningkatan pada siklus II yaitu 81.25% atau lebih dari setengah dari jumlah sampel sudah dikatakan biasa melakukan gerak dasar lari jarak

pendek dengan baik dan benar. Penerapan dengan pendekatan bermain tersebut membuat suasana pembelajaran menjadi lebih aktif, menarik, dan bervariasi. Hal ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, dan lebih bersemangat. Kondisi tersebut memudahkan guru untuk melakukan pengelolaan pembelajaran sehingga hasilakan menjadi lebih baik.

### **IMPLIKASI**

Penelitian ini juga memberikan gambaran yang lebih jelas bahwa dengan penerapan pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil keterampilan lari jarak pendek. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi teman-teman pelatih untuk menggunakan pembelajaran bermain yang merupakan pembelajaran yang tepat pada proses pembelajaran lari jarak pendek yang khususnya siswa SDSN Guntur 03 Pagi Halimun Jakarta Selatan maupun sekolahan lainnya.

Penerapan pembelajaran bermain pembelajaran ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif

dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas maupun di lapangan yang berkaitan dengan praktek siswa. Sebab karakteristik siswa Sekolah Dasar sangat dominan dengan suasana bermain. khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil keterampilan lari jarak pendek dan menarik siswa lebih aktif serta bersemangat dalam proses pembelajaran. Apalagi jika ditambah guru pendidikan jasmani, yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model pembelajaran yang lebih banyak lagi.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa, proses pembelajaran dengan pembelajaran bermain dapat merangsang kemampuan keterampilan siswa, Sehingga dalam proses pembelajaran ini siswa menjadi lebih aktif dalam praktek belajar gerak dasar lari jarak pendek . Dengan proses pembelajaran yang baik dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan, mengembangkan *skill* dan mengembangkan sikap kompetitif yang sangat penting sebagai nilai-nilai yang harus ditanamkan pada siswa yang tentunya berguna untuk

menghadapi suatu permasalahan yang terjadi dikelak akan datang

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono dan Supardi. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008.
- Edwards, William. *Motor Learning and Control From Theory to Practice*. California State University: Wadsworth 2010.
- Kemmis, Stephen, in Geoffrey E. Mills. *Action Research: A Guide For The Teacher Researcher* (New Jersey: Prentice-Hall, 2010)
- Slameto, *Belajar dan yang mempengaruhinya*. Jakarta: Reneka cipta, 2010.
- Djamarah, *belajar dan pembelajaran*, Jakarta: Gramedia Pustaka umum 2002.
- Stephen, Kemmis in Geoffrey E. Mills. *Action Research: A Guide For The Teacher Researcher*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.2000.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas, Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012.
- Tangkudung, James dan Adhyaksa Dault. *Faal Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2006.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011
- Zulkifli L. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005.
- Thomas, Jerry R and Katherin T.Thomas. *Psysical Education Methods for Elementary Teachers*.United States of America: human kinetics: 2008.
- Trisna, Ega Rahayu. *Strategi Pembelajaran Pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta. 2013