



INDONESIAN SPORT INNOVATION REVIEW

Journal Homepage: <https://inspiree.review/index.php>

e-mail: inspiree.ina@gmail.com

REVIEW

OPEN ACCESS

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Iman Tauhid^{1ABCDE}, Rifqi Aufan^{1ACD}, Samsuddin Siregar^{1AD}

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan.

Authors' Contribution: A-Study design; B-Data collection; C-Statistical analysis; D-Manuscript Preparation; E-Funds Collection.

Corresponding Author: Iman Tauhid, iman.tauhid@gmail.com

Received: September 28, 2020 and Accepted for Publication: Oktober 24, 2020

Published: Oktober 25, 2020

Abstrak

Tujuan Penelitian. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelan Tahun Ajaran 2019/2020.

Metode Penelitian. Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan gaya mengajar bermain sebagai sasaran utama. Pemaparan dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP. jenis penelitian tindakan kelas maka peneliti ini dilakukan dalam dua siklus yang tiap siklusnya terdiri dari 4 tahapan sebagai berikut : 1) Perencanaan (planning), 2) Tindakan (acting), 3) Pengamatan (observing), 4) Refleksi (reflecting).

Hasil. Dari pembelajaran lari sprint tindakan untuk memperbaiki di siklus II yaitu dengan menggunakan metode pendekatan bermain dapat kita lihat dari 28 orang siswa hanya 24 orang siswa yang (85,71%) yang telah mencapai nilai ketuntasan, sedangkan 4 orang siswa (14,28%) belum mencapai ketuntasan belajar.

Kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Melalui Pendekatan Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint pada Siswa Kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelan Tahun Ajaran 2020/202.

Keywords: lari sprint, pendekatan bermain

Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan akitifitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas



© The Author(s). 2020 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

fisik dan mentalnya. (Depdiknas 2006:131) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, social dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Supandi (2007:5) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah aktifitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktifitas jasmani, aktifitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai keterampilan motorik dan niai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif (pengetahuan)

Menurut Wawan S. suherman (2004:23) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Dikemukakan juga arti pendidikan jasmani didalam Depdiknas (2003:6) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional. Melihat banyaknya arti dari pada pendidikan jasmani yang telah diungkapkan oleh para ahli dibidang pendidikan jasmani dan dalam hal ini pendidikan jasmani menurut Safari (2012: 8) Mengemukakan bahwa suatu proses pendidikan/seorang sebagai individu maupun sebagai anggota yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Udin S Winataputra (2007:4) mengatakan bahwa : “Hasil belajar merupakan sarana untuk memungkinkan terjadinya proses belajar dalam arti perubahan perilaku individu melalui proses sesuatu yang diciptakan dalam rancangan proses pembelajaran”. Wina Sanjaya (2008:79) “Hasil belajar merupakan proses untuk mengubah tingkah laku siswa sesuai dengan tujuan yang dicapai”. Oleh karna itulah penguasaan ajar bukanlah akhir dari proses pembelajaran, akan tetapi hanya sebagai tujuan antara untuk pembentukan tingkah laku yang lebih luas. Artinya, sejauh mana materi ajar yang dikuasai siswa itu dapat membentuk pola perilaku siswa itu sendiri. Untuk itulah metode atau strategi yang digunakan guru tidak hanya sekedar metode ceramah, tetapi menggunakan metode yang bervariasi atau strategi pembelajaran aktif dan inovatif. Ahmad Sabri (2005:34) “Hasil belajar merupakan suatu proses yang dilakukan oleh guru dan siswa sehingga terjadi proses belajar dalam arti adanya perubahan perilaku individu siswa itu sendiri”. Perubahan tersebut bersifat” internasional, positif-aktif, dan efektif fungsional. Dimiyati dan Mudjiono (2013:7) “Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindakan belajar dan tindakan mengajar. Dari sisi guru tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”.



Pembelajaran lari sprint siswa kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelan, Kecamatan Medan Marelan Tahun Pelajaran 2019/2020, Banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Melalui pendekatan bermain penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelan, Kecamatan Marelan Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*class Action Research*), Tindakan dalam penelitian ini dibagi dalam dua siklus, Dalam tiap siklus menunjukkan perkembangan proses dan hasil dari pembelajaran lari sprint.

Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu bagian dari nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari cepat (*sprint*) mempunyai teknik gerak yang sangat kompleks. pelaksanaan gerakannya mencakup gerak start, gerakan lari cepat dan gerakan finish. Untuk memperoleh kualitas lari yang baik, seseorang harus memiliki teknik yang baik. Oleh sebab itu unsur teknik harus selalu dipelajari dan dilatih dengan sebaik-baiknya. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum memahami dan meminati atletik khususnya dalam cabang lari sprint dan bahkan ada yang tidak begitu menyukainya. Hal itu menjadi suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk mencari jalan dan berupaya agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, membahagiakan, meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya.

Lari cepat/*sprint* merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik. Lari adalah gerak berpindah tempat dengan maju ke depan yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) dengan kecepatan maksimal. Yoyo Bahagia, dkk (2000:11) mengemukakan bahwa “jalan dan lari termasuk pada kategori gerak siklis “(*cylic movement*)”. Perbedaan utama antara jalan dan lari adalah : pada jalan, salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah (*support phase*), sedangkan pada lari, kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah) Mochamad Djuminar A. Widya (2004: 13) Menyatakan bahwa lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu berlari kaki seutuhnya tidak menyentuh tanah. Depdiknas (2002:19) mengemukakan bahwa “Lari sprint merupakan semua perlombaaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan”. Pelarinya bisa juga disebut juga sprinter. Terdapat tiga nomor pada lari jarak pendek, yakni: lari jarak pendek 100m, 200m, 400m. Selanjutnya, (Yoyo Bahagia, Ucup Y, Adang S, 2000: 9-10) Lari sprint merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang- kencangnya dalam jarak 100 meter. Pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat atau sprint adalah start. Keterlambatan pada waktu melakukan start sangat merugikan seorang pelari. Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin. Kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari



dorongan badan kedepan. Didalam kurikulum 2004: KTSP, Departemen Pendidikan Nasional. Dalam pembelajaran penjas terdapat kopetensi inti, kopetensi dasar dan mempraktikan teknik dasar atletik yaitu salah satu olahraga nomor lari dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri. Salah satu materinya adalah lari sprint. Didalam kurikulum tersebut siswa kelas VIII SMP diharapkan mampu melakukan teknik dasar lari cepat (sprint) yaitu: (a) teknik start, (b) teknik lari cepat, (c) teknik melewati garis (finish).

Menurut pengamatan peneliti pada tanggal 10 Januari s/d Februari 2020, dengan guru pendidikan jasmani yang mengajar di SMP Perguruan Budi Agung Marelan. Guru penjaskes mengatakan bahwa siswa dalam mengikuti pelajaran penjas lari cepat belum terlaksana dengan baik dan sangat rendah, khususnya pada materi lari sprint, hal ini berbanding terbalik dengan materi penjas olahraga permainan seperti sepak bola dan bola voli, yang siswanya semua antusias untuk mengikuti mata pelajaran tersebut. Dan pada saat guru menyampaikan informasi bahwa pembelajaran hari ini adalah pelajaran atletik nomor cepat (sprint), maka reaksi siswa nampak enggan untuk mengikuti pembelajaran, baik dalam pelaksanaan start, teknik lari, dan teknik melewati garis finish. Pada nomor lari terdapat unsur kejenuhan dan kelelahan yang menyebabkan siswa menjadi malas untuk melakukan kegiatan tersebut terulang kembali dan guru masih menggunakan strategi dan media ajar yang kurang dalam pembelajaran. Namun kenyataannya pada cabang olahraga lari cepat ini justru siswa kurang memperoleh pembinaan atau proses pembelajaran sehingga mereka hanya mengenal sekedar lari dengan kecepatan, yang mengakibatkan siswa kurang menyukai dalam mengikuti pembelajaran lari sprint. Faktor lain yang juga karena kurangnya sarana dan variasi pembelajaran lari sprint sehingga hasil belajar dari pembelajaran lari cepat kurang mencapai hasil yang diinginkan atau diharapkan. Padahal dunia anak-anak adalah bermain, yang sehari-harinya selalu diisi dengan aktivitas bermain dan siswa juga kurang mengetahui teknik-teknik lari cepat (sprint) yang benar, seperti saat melakukan start jongkok, teknik lari dan teknik melewati garis finish. Hal tersebut menyebabkan nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas VIII A jumlah siswanya 35 orang pada mata pelajaran lari cepat masih rendah. Dari nilai rata-rata kelas menunjukkan 13 siswa (36%) yang sudah mencapai ketuntasan belajar lari (sprint) dan 22 siswa (64%) yang belum mencapai ketuntasan belajar lari sprint. besar rata-rata nilai dibawah 75 menjadi bukti konkrit bahwa hasil siswa-siswa di kelas VIII A SMP Perguruan Budi Agung Marelan belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75.

Menurut Samsuddin, S. (2019:27) “ Permainan adalah hal penting bagi peserta didik, yang dapat memberikan kesempatan untuk melatih keterampilan secara berulang- ulang dan mengembangkan ide-ide dengan cara yang menyenangkan. Menurut Sofyan Hanif A (2019) “ Permainan dimaknai suatu kegiatan yang dilakukan secara langsung pada peserta didik dengan orang dewasa dan lingkungannya termasuk didalamnya imajinasi, penampilan yang menggunakan seluruh perasaan , tangan atau seluruh badan melalui aktifitas fisik. Yoyo Bahagia, dkk (2000:57), mengemukakan bahwa “untuk bermain dalam atletik tidak dikenal



batas usia". Dalam arti kata dari usia SD sampai dengan usia perguruan tinggi permainan atletik haruslah merupakan pilihan terbaik untuk proses pembelajarannya. Yang membedakan hanya saja jenis permainan, berat-rintangannya suatu permainan dilihat dari lamanya bermain, bobot permainan, serta kemampuan pemahaman anak untuk melakukannya, dan lain-lain.

Pendekatan Bermain adalah cara latihan dimana regu dikelompokkan dan setiap kelompok melakukan permainan yang bersifat rotasi sehingga semua pemain melakukan permainan tersebut yang telah diberi waktu berkisar antara 5 s/d 15 menit, setelah melakukan dalam setiap pos yang sudah diberi waktu maka lanjut ke pos berikutnya seperti yang ditetapkan dalam kelompok-kelompok tersebut. Pendekatan bermain adalah suatu latihan kondisi fisik yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen fisik lainnya. Pendekatan Bermain merupakan suatu bentuk pembelajaran aktivitas jasmani yang dapat melibatkan siswa dalam proses pembelajaran sebagai upaya untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa. Penerapan bermain dalam penjas tidak hanya untuk menyesuaikan karakter siswa, berdasarkan hasil pengamatan dikelas VIII A SMP Perguruan Budi Agung Marelان terdapat masalah faktor mengajar yang menonton dan tidak fokus dalam mengajarkan materi kepada siswa sehingga diharapkan melalui pendekatan bermain, ranah psikomotor menjadi jelas terlihat ketika siswa bermain dan bergerak. Dengan demikian diharapkan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelان.

Metodologi

Study participants

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelان Tahun Ajaran 2019/2020, Siswa yang berjumlah 28 orang.

Study organization

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan gaya mengajar bermain sebagai sasaran utama. Dimana penelitian ini berupa pemaparan upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelان. Penelitian dalam hal ini adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sumber data dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sesuai dengan pendekatan penelitian ini, yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas maka peneliti ini dilakukan dalam dua siklus yang tiap siklusnya terdiri dari 4 tahapan sebagai berikut : 1) Perencanaan (planning), 2) Tindakan (acting), 3) Pengamatan (observing), 4) Refleksi (reflecting).

Testing procedure.

Variabel masalah yang akan diukur adalah hasil belajar lari sprint instrument penelitian yang dipergunakan adalah berupa lembar penelitian tes hasil belajar I. Tes hasil belajar diberikan setelah pengajaran melalui pendekatan bermain dilakukan. Dalam tes ini siswa



untuk melakukan rangkaian teknik lari sprint (teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis finish), guru menilai setiap proses pelaksanaan rangkaian teknik lari sprint yang dilakukan oleh siswa. Aspek penilaian dan jumlah yang diperoleh setiap item disesuaikan berdasarkan kriteria-kriteria yang telah dibuat, dimana jumlah skor tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 0. Tes hasil proses belajar bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lari sprint pada siswa akan meningkat melalui pendekatan bermain.

Siswa bersiap untuk melakukan lari sprint, dipelaksanakan ini, yang melakukan lari sprint adalah perorangan, dan jumlah team penilai dalam pelaksanaan ini sebanyak 3 orang, yang mengerti dalam teknik lari sprint, penilai menilai keseluruhan teknik dasar lari sprint. 1) Setelah aba-aba diberikan, siswa melakukan lari sprint. 2) Penilai menilai gerakan yang dilakukan siswa. 3) Jarak jarak yang ditempuh oleh siswa 50 meter. Aspek penilaian dan besar jumlah orang yang diperoleh dari setiap item disesuaikan berdasarkan kreteria-kreteria yang telah dibuat, dimana jumlah skor tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 0. Dan total maksimum dari semua item adalah 12. Aspek penilaian dan besar skor yang diperoleh dari setiap item disesuaikan berdasarkan kreteria-kreteria yang dibuat.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Perguruan Budi Agung Marelan Tahun Ajaran 2020/2021. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari test siklus I dan siklus II. Berikut ini adalah data-data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan pembelajaran dengan pendeskripsian data ini diharapkan dapat menggambarkan keadaan data secara akurat.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Belajar Lari Sprint SMP Perguruan Budi Agung Marelan

No	Hasil Belajar	Teknik Start	Teknik Lari Cepat	Teknik Finish	Jumlah	
1	Data	Jumlah	75	76	73	1859
	Awal	Rata rata	2,67	2,71	2,60	66,39
2	Siklus I	Jumlah	89	85	81	2111
		Rata rata	3,17	3,03	2,89	75,39
3	Siklus II	Jumlah	94	98	97	2384
		Rata rata	3,35	3,50	3,46	85,14

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa data awal skor Indikator teknik start 75 dengan skor rata-rata 2,67 pada teknik lari cepat 76 dengan skor rata-rata 2,71, dan pada teknik finish 73 dengan skor 2,60, pada siklus I skor Indikator teknik start 89 dengan skor rata-rata 3,17 dan pada teknik lari cepat 85 dengan skor rata-rata 3,03, pada teknik finish 81 dengan skor rata-rata 2,89, pada siklus II skor Indikator teknik start 94 dengan skor rata-rata 3,35 dan pada teknik lari cepat 98 dengan skor rata-rata 3,50, pada teknik finish 97 dengan skor rata-rata 3,46.



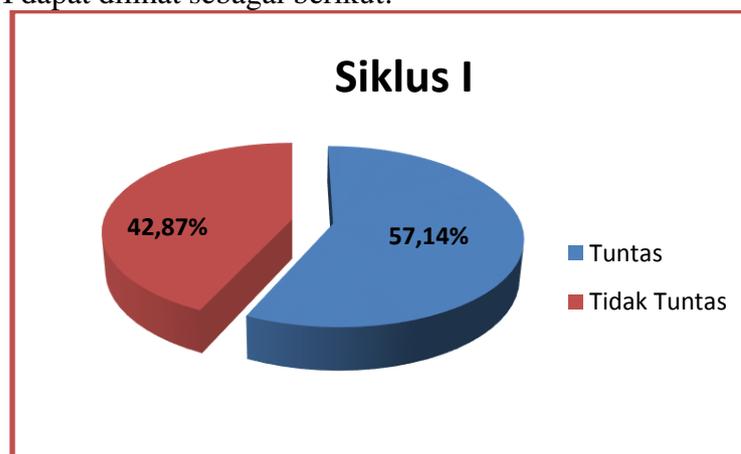
Hasil Penelitian Siklus I

Setelah dilakukan proses pembelajaran lari *sprint*, untuk melihat peningkatan hasil belajar I selanjutnya dilakukan test siklus II lari *sprint* terhadap siswa kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelan, dengan data hasil test siklus I sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Belajar Lari Sprint Siklus I

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase
1	≤ 78 (Tidak Tuntas)	16	57,14
2	≥ 78 (Tuntas)	12	42,87

Dari hasil analisis data diatas, ditemukan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari *sprint* belum tuntas secara klasikal. Dari tabel diatas terlihat bahwa siswa yang tuntas dalam proses pembelajaran siklus I hanya 42,87 % sedangkan yang tidak tuntas 57,14 % hal ini masih jauh dari apa yg diharapkan. Untuk mempermudah dalam melihat proses belajar siswa pada kegiatan Siklus I dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Ketuntasan Belajar Lari Sprint Siklus I

Siklus II

Setelah dilakukan proses pembelajaran lari *sprint*, untuk melihat peningkatan hasil belajar siklus II selanjutnya dilakukan tes siklus II lari *sprint* terhadap siswa kelas VIII SMP Budi Agung Marelan dengan data hasil tes siklus II sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Belajar Lari Sprint Siklus II

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase
1	≤ 78 (Tidak Tuntas)	4	14,28%

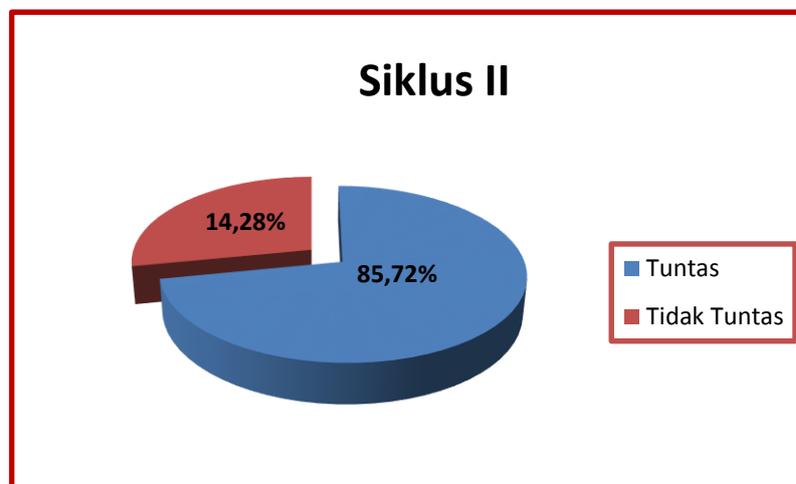
2

≥ 78 (Tuntas)

24

85,71%

Dari pembelajaran lari sprint tindakan untuk memperbaiki di siklus II yaitu dengan menggunakan metode pendekatan bermain dapat kita lihat dari 28 orang siswa hanya 24 orang siswa yang (85,71%) yang telah mencapai nilai ketuntasan, sedangkan 4 orang siswa (14,28%) belum mencapai ketuntasan belajar. Untuk mempermudah dalam melihat hasil belajar siswa dari siklus I secara visual dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II

Pembahasan

Ketuntasan belajar melalui pendekatan bermain dan di dalam kelompok lebih menekankan individualisme. Namun dalam kenyataan, bakat dan hasil belajar siswa berbeda-beda. Belum tentu siswa yang satu sebaik siswa yang lain dalam penguasaan materi. Hal inilah yang harus dicermati oleh guru. Guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya. Guru tidak boleh mengambil sampel tertinggi maupun terendah. Kesulitan yang dialami dalam melakukan lari *sprint* pada siklus I adalah disebabkan karena guru kurang dalam menekankan pada siswa untuk bertanya dan siswa juga tidak mau untuk bertanya hal-hal apa saja yang kurang mereka pahami, baik minat maupun perhatian siswa siswa terhadap materi yang diajarkan, dan siswa masih malu-malu melaksanakan proses pembelajaran lari *sprint* berlangsung, keaktifan siswa dalam latihan mandiri masih tergolong rendah disebabkan karena siswa karena siswa kurang paham pada proses pembelajaran lari *sprint* melalui pendekatan bermain yang diberikan guru, siswa belum menguasai gerak dasar lari *sprint* khususnya gerakan-gerakan pada penilai portofolio penilai yaitu: pada gerakan teknik *start* yaitu: pada deskriptor 2 (Sikap pada aba-aba “siap) dan deskriptor 4 (Sikap awalan lari) dan

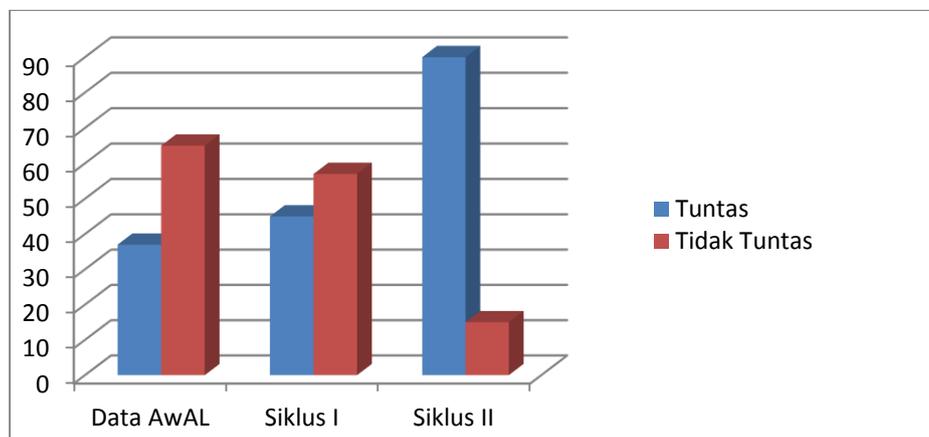
teknik, yaitu pada deskriptor 3 (Percepat dan lebarkan langkah) dan deskriptor 4 (Usahakan tidak menoleh lawan atau kebelakang). Berdasarkan hasil lari *sprint* persentase siswa yang telah tuntas melalui pendekatan bermain pada siklus I mencapai (42,87%).

Dalam siklus II ini proses belajar mengajar di lapangan sudah terlihat baik dan keaktifan siswa dan siswi pun telah meningkat disebabkan karena guru sudah mendemonstrasikan dan mencontohkan cara melakukan gerak dasar lari *sprint* seperti aba-aba “Bersedia”, aba-aba “Siap” dan aba-aba “Ya” (teknik start, teknik lari cepat, dan teknik melewati garis *finish*) dan kemudian guru meminta kepada siswa untuk mencontohkan gerak dasar lari *sprint* yang telah disampaikan, guru juga memperhatikan siswa yang kurang paham kemudian mendatangiannya dan mengarahkannya. Guru juga sudah menekankan kepada siswa untuk bertanya dalam tiap kelompok mengenai apa yang mereka kurang mengerti dalam pembelajaran teknik lari *sprint* dan guru sudah mengkonsep hal-hal apa saja yang harus dilakukan seperti kesalahan-kesalahan pada siklus I baik dalam teknik start, teknik lari cepat dan teknik melewati garis *finish* dan guru juga memotivasi untuk lebih aktif mengulang kembali gerak dasar lari *sprint* dalam bermain, guru lebih menekankan pada permainan hitam hijau karena permainan ini mewakili teknik dasar *start*. Namun pada saat ujian masih ada siswa yang kurang masih ada siswa yang kurang baik dalam melakukan teknik *start* (Sikap awalan lari) mungkin dikarenakan pada saat guru menjelaskan dan mencontohkan gerak dasar lari *sprint* siswa tersebut tidak memperhatikan dan kurang dalam bertanya. Melalui pendekatan bermain pada materi lari *sprint* yang telah diterapkan pada siswa-siswi SMP Perguruana Budi Agung Marelان ternyata dapat meningkatkan ketuntasan belajar secara individual. Berdasarkan hasil persentase siswa yang telah tuntas hasil belajar lari *sprint* dengan pendekatan bermain secara klasikal dari tes gerakan pada siklus II (85,71%) ini telah terjadi peningkatan. Dengan demikian dapatlah dikatakan dengan pendekatan bermain yang diterapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari *sprint* yang tadinya rendah menjadi meningkat. Peningkatan pengelolaan pembelajaran dengan bermain lebih efektif sehingga dapatlah ketuntasan hasil yang ditentukan. Untuk lebih jelasnya nilai rata-rata siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Perbandingan Hasil Belajar Lari Sprint Siklus I Dan II

Hasil Tes	Tuntas	Ketuntasan Klasikal	Tidak Tuntas	Ketuntasan Klasikal	Nilai Rata-Rata
Data Awal	10	35,71%	18	64,28%	66,39%
Siklus I	12	42,85%	16	57,14%	75,39%
Siklus II	24	85,71%	4	14,28%	85,75%





Gambar 3. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Lari Sprint Setiap Siklus

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat dijelaskan dari data awal hasil belajar lari *sprint* dari 28 orang siswa yang mencapai nilai ketuntasan sebanyak 10 siswa sedangkan 18 siswa yang lain belum mencapai nilai ketuntasan. Pada pembelajaran siklus I jumlah siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 12 orang siswa dan 16 siswa yang lain belum mencapai nilai ketuntasan. Pada pembelajaran siklus II terjadi peningkatan hasil belajar lari *sprint* dari 28 siswa yang mengikuti proses pembelajaran lari *sprint* 24 orang siswa sudah mencapai nilai ketuntasan pembelajaran sedangkan 4 siswa lainnya belum mencapai nilai ketuntasan pembelajaran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Melalui Pendekatan Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint pada Siswa Kelas VIII SMP Perguruan Budi Agung Marelan Tahun Ajaran 2020/2021.

Hambatan dan Kendala

Tidak ada hambatan dan kendala dalam penelitian ini

Daftar Pustaka

- Depdiknas, (2006). *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dikdasmen.
- Supandi, (2007). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*: Depdiknas.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kopetensi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas, (2006). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Safari, (2012). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Disekolah*. Bandung: CV

- Winataputra, Udin S. Dkk. (2007). *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sanjaya, Wina. (2008). *Strategi Pembelajaran Beorientasi Standart Proses Pendidikan*. Jakarta : Kencana Prenda Media Group
- Ahmad Sabri, (2005). *Strategi Belajar Mengajar Dan Micro Teaching*. Jakarta: Quantum Teaching
- Dimyanti Dan Mudjiono, (2013). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Anurrahman. (2012). *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Edward Purba Dkk. (2003). *Belajar Dan Pembelajaran*. Medan UNIMED
- S. Samsuddin. (2019). *Model pembelajaran Teknik Dasar Tenis Meja Berbasis Permainan* : Jakarta P.T Aksara Akademia.
- Bahagia, Yoyo. dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Hurlock. (2010). *Psikologi Pengembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Ahli Bahasa Istiwidayanti dkk*. Jakarta: Erlangga.
- Mochammad Djuminar. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2002). *Pedoman Kesehatan Olahraga*. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat Jakarta: Depkes RI.
- Yoyo B, Ucup, Y, Dan Adang S, (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Muthar, T. (2011). *Atletik*. Sumedang: CV.Bintang Wali Artika.

Informasi Tentang Penulis:

Iman Tauhid, S.Pd:

Email: iman.tauhid@gmail.com;Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan;Alamat: Jalan William Iskandar Pasar V, Medan Tembung, Medan, Sumatera Utara, 20221, Indonesia.

Rifqi Aufan, S.Pd, M.Pd:

Email: rifqiaufan87@unimed.ac.id;Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan;Alamat: Jalan William Iskandar Pasar V, Medan Tembung, Medan, Sumatera Utara, 20221, Indonesia.

Dr. Samsuddin Siregar, S.Pd, M.Or:

Email:samsuddinsiregar@unimed.ac.id;OrchidId:<https://orcid.org/0000-00024557672X>;
Scopus Author Id=57211562309;Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan; Alamat: Jalan William Iskandar Pasar V, Medan Tembung, Medan, Sumatera Utara, 20221, Indonesia.

