

Hamdan: Model Modifikasi Latihan, Atletik, lari jarak pendek 60 meter

**PENGARUH MODEL MODIFIKASI PERMAINAN PADA SISWA PUTRA
KELAS IV SDN 1 TALISE PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK
NOMOR LARI JARAK PENDEK 60 METER**

**Hamdan
Andi Saparia
Andi Sultan Brilin**

Pendidikan Olahraga, FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo
Telp. 429743 Post. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh model modifikasi permainan pada siswa putra kelas IV SDN 1 Talise pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek 60 meter.? Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan model modifikasi permainan terhadap kemampuan lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 1 Talise. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Lokasi Penelitian di Lapangan abadi dan halaman sekolah SDN 1 Talise. Peneliti mengumpulkan data dari 16 sample siswa putra kelas IV. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tes di antaranya adalah tes kecepatan. Berdasarkan hasil analisa menggunakan program diperoleh hasil $t_{hitung} = 23.64$ sedangkan $t_{tabel} = 2.131$, diperoleh dari N-1 dengan taraf signifikansi 5%. Jadi t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($23.64 > 2.131$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, ini berarti bahwa hasil hipotesis menyatakan ada pengaruh yang signifikan, berarti model modifikasi permainan terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas IV SDN 1 Talise dapat diterima. Dari hasil penelitian tersebut dapat di jadikan sebagai bahan kajian atau referensi tambahan dalam program latihan untuk para pelatih/guru olahraga dalam memberikan porsi latihan karena dari hasil latihan ini ada peningkatan.

Kata Kunci: Model modifikasi permainan, Atletik, lari jarak pendek 60 meter

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (Penjas) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pengertian pendidikan jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern, pandangan tradisional manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat di pilah-pilah yaitu jasmani dan rohani (dikotomi). Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa. Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Adang Suherman (Gita, 2012:3).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (SD) bahkan Perguruan Tinggi (PT). Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran nomor lari khususnya lari jarak pendek 60 meter. Upaya pembelajaran lari jarak pendek 60 meter pada siswa sekolah dasar perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada siswa kelas IV SDN 1 Talise dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek 60 meter para siswa pada umumnya belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek 60 meter, bahkan para siswa kurang tertarik dengan pembelajaran atletik.

Hal ini disebabkan oleh beberapa hal di antaranya tidak adanya sarana yang mendukung, untuk itu perlu menerapkan model pembelajaran yang baik

dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran penjas akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan merasa bosan dan jenuh, sehingga siswa akan malas melaksanakan tugas ajar, sehingga penguasaan materinya menurun.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran melalui model permainan yang dimodifikasi yaitu suatu pendekatan yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar lari. Model pembelajaran dengan pendekatan media permainan yang dimodifikasi tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Model permainan yang dimodifikasi dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru.

Dengan model permainan tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi melalui media pembelajaran tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar gerak dasar lari jarak pendek 60 meter karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana yang santai dari pada yang serius.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian pada siswa kelas IV SDN 1 Talise, dengan judul “Pengaruh Model Modifikasi Permainan Pada Siswa Putra Kelas IV SDN 1 Talise Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Pendek 60 Meter”.

Metode penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design* Sugiyono (2010:107 dan 112). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 217 orang siswa kelas SDN 1 Talise. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari individu yang mewakili SDN 1 Talise. Alasan dari penggunaan sampel karena keterbatasan waktu, tenaga, dana serta banyaknya populasi. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang siswa putra yang dipilih dengan menggunakan *sampling purposive*.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data kemampuan siswa dilakukan dengan tes performance sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan (model modifikasi permainan). Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Penjelasan tentang petunjuk pelaksanaan item tes jarak pendek 60 meter
2. Melakukan percobaan tiap sampel secara bergilir berdasarkan nomor presensi
3. Pelaksanaan tes, meliputi :
 - a. Peneliti melakukan tes awal (*pre test*) dengan melihat kemampuan lari jarak pendek 60 meter yang dilakukan oleh sampel dalam hal ini adalah siswa kelas IV SDN 1 Talise.
 - b. Masing-masing murid melaksanakan tes lari jarak pendek 60 meter dan diukur hasilnya pada saat *pre test* (tes awal) dan *post test* (tes akhir)
4. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan SDN 1 Talise dan di lapangan abadi
5. Pelaksanaan tes praktek lari jarak pendek 60 meter.

Setiap sampel diberikan materi tentang teknik dasar lari jarak pendek 60 meter, kemudian peneliti mengambil data pada tes awal (*pre-test*). Kemudian sampel diberi perlakuan berupa model permainan yang dimodifikasi dan setelah

semua proses dilakukan maka peneliti melakukan tes akhir (*post-test*) pada semua subje untuk diukur hasil dicapai. Setiap sampel diberikan kesempatan untuk melakukan tes teknik dasar lari jarak pendek sebanyak 2 kali dan mengambil data dari hasil tes akhir (*post-test*) tersebut.

Hasil Penelitian

Hasil data tes awal kemampuan siswa kelas IV SDN 1 Talise dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek 60 meter.

Tabel 4.1 Data hasil tes awal kemampuan lari jarak pendek 60 meter

No	Nama siswa	Hasil tes awal lari jarak pendek 60 meter (detik)
1.	Andi riski	16.88
2.	Moh. Sahrul	15.87
3.	Moh. Dai jaelani	16.81
4.	Maufli nurmaknawi	15.85
5.	Fahria aditya	16.87
6.	Zikir abdul latief	15.89
7.	Taqwa	16.55
8.	Ardiansyah	15.87
9.	Yusri adam	16.78
10.	Moh. Abiel	16.83
11.	Moh. Adi saputra	16.98
12.	Moh. Rusli	15.63
13.	Moh. Rivaldi	16.86
14.	Moh. Kopal	15.89
15.	Moh. Rizki	16.71
16.	Ahmad zakria	15.77

Sumber: Data hasil Penelitian tes awal (2014)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas IV SDN 1 Talise diperoleh hasil terbaik dengan catatan waktu tercepat yaitu 15.63 detik, sedangkan hasil kemampuan lari jarak pendek 60 meter terendah dengan catatan waktu 16.98 detik.

Setelah mengetahui hasil tes awal maka dilaksanakan penerapan program latihan model modifikasi latihan pada siswa. Setelah melakukan penerapan latihan dengan model permainan yang telah terjadwalkan, maka dilaksanakan tes akhir kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas IV SDN 1 Talise. Dapat di lihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir Kemampuan Lari Jarak Pendek

s	Nama siswa	Hasil tes akhir lari jarak pendek 60 meter (detik)
1.	Andi riski	14.34
2.	Moh. Sahrul	13.66
3.	Moh. Dai jaelani	13.07
4.	Maufli nurmaknawi	14.01
5.	Fahria aditya	14.19
6.	Zikir abdul latief	13.14
7.	Taqwa	14.11
8.	Ardiansyah	13.34
9.	Yusri adam	14.37
10.	Moh. Abiel	14.17
11.	Moh. Adi saputra	14.18
12.	Moh. Rusli	14.19
13.	Moh. Rivaldi	15.23

14.	Moh. Kopal	13.12
15.	Moh. Rizki	13.18
16.	Ahmad zakria	14.19

Sumber: data hasil penelitian tes akhir (2015)

Berdasarkan tabel 4.2 (tes akhir) kemampuan lari jarak pendek 60 meter dalam olahraga atletik diperoleh hasil terbaik dengan catatan waktu tercepat yaitu 13.18 detik. Sedangkan hasil terendah dengan catatan waktu 15.23 detik.

Selanjutnya data hasil kemampuan lari jarak pendek 60 meter dalam cabang olahraga atletik sebelum dan sesudah di berikan perlakuan/program latihan dengan penerapan metode permainan dikelompokkan dalam satu tabel yang akan di hitung selisihnya. Lebih jelasnya tercantum pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3 Tabel Perhitungan Selisih *Pre-test* dan *Post-test*.

No	X1	X2	D (X1-X2)	d (MD-D)	d ²
1	16,88	14,34	2,54	-1,068	1,14
2	15,87	13,66	2,21	0,262	0,07
3	16,81	13,07	3,74	-2,568	6,59
4	15,85	14,01	1,84	0,632	0,40
5	16,87	14,19	2,68	1,288	1,66
6	15,89	13,14	2,75	1,178	1,39
7	16,55	14,11	2,44	0,032	0,00
8	15,87	13,34	2,53	0,085	0,01
9	16,78	14,37	2,41	0,062	0,00
10	16,83	14,17	2,66	-1,089	1,19
11	16,98	14,18	2,8	-1,378	1,90
12	15,63	14,19	1,44	1,032	1,07

13	16,86	15,23	1,63	0,842	0,71
14	15,89	13,12	2,77	-1,057	1,12
15	16,71	13,18	3,53	-2,658	7,06
16	15,77	14,19	1,58	0,892	0,80
	262,04	222,49	39,55	2,513	25,10
Mean	26,204	22,249			

Sumber: Data Penelitian (2015)

Untuk mencari nilai mean deviasi (MD) adalah sebagai berikut:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$MD = \frac{39,55}{16}$$

$$MD = 2,472$$

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($X_1 = 262.04$), sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir adalah ($X_2 = 222.49$), nilai beda dari tes awal (X_1) dan tes akhir (X_2) sebesar $d = 2.513$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $d^2 = 25.10$.

Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{2,472}{\sqrt{\frac{25,10}{16(16-1)}}}$$

$$t = \frac{2,472}{\sqrt{\frac{25,10}{240}}}$$

$$t = 23.64$$

Dari perhitungan statistik diperoleh t hitung = 23.64 dengan menggunakan taraf signifikan 0.05 dari $d.b = (N-1) = (16-1) = 15$, diperoleh nilai t tabel = 2.131 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $23.64 > 2.131$.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap kemampuan siswa kelas IV SDN 1 Talise pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek 60 meter diterima.

Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap siswa kelas IV SDN 1 Talise terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik.

4.2 Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas IV SDN 1 Talise sebelum diberikan perlakuan yaitu 26.204, sedangkan setelah di berikan perlakuan berupa penerepan latihan dengan modifikasi permainan pada siswa kelas IV SDN 1 Talise menjadi 22.249. Sehingga terjadi peningkatan kecepatan 3.955 detik.

Hasil perhitungan uji-t dimana t -hitung = 23.64 lebih besar dari t -tabel = 2.131, karena t -hitung lebih besar dari t tabel atau $23.64 > 2.131$ pada taraf signifikansi 0.05 dengan derajat perbedaan ($d.b$) = $(N-1) = 16-1 = 15$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga (hipotesis alternatif) yang menyatakan ada pengaruh, diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “ada pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan dengan model modifikasi permainan pada siswa putra kelas IV SDN 1 Talise terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter dalam cabang olahraga atletik” diterima.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh model ,modifikasi permainan terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa putra kelas IV SDN 1 Talise. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa model modifikasi permainan dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter dalam cabang olahraga atletik. Materi penerapan model modifikasi permainan dapat berpengaruh terhadap kemampuan lari jarak pendek pada siswa dalam cabang olahraga atletik, karena materi latihan yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip pemberian materi yang siswa sekolah dasar (SD) sukai. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa anak-anak usia sekolah dasar dapat mengembangkan kemampuannya jika diarahkan dalam penerapan permainan yang dimodifikasi dengan menyenangkan.

Adapun prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Kontinyu (Berkesinambungan)
- 2) Lama latihan 30 s/d 50 menit
- 3) Dosis latihan harus sesuai kemampuan atlet dalam hal ini anak usia sekolah dasar
- 4) Beban makin lama makin bertambah sesuai dengan kondisi anak-anak usia sekolah dasar
- 5) Variasi latihan
- 6) Pemansaan
- 7) Pendinginan

Di samping sesuai dengan prinsip-prinsip latihan materi latihan yang di berikan dilaksanakan dengan penuh kesungguhan,keseriusan tapi tidak melupakan unsur-unsur yang menyenangkan yang disukai anak-anak usia sekolah dasar.

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu :

- a. Untuk guru olahraga
Khusus guru olahraga, agar dapat menyertakan atau menerapkan model permainan yang di modifikasi dalam setiap pembelaran olahraga pada waktu latihan kepada siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek mereka.
- b. Untuk pembina olahraga
Untuk pembina olahraga, agar dapat menyertakan model modifikasi permainan untuk melatih atletnya.
- c. Untuk Kepala Sekolah
Sekiranya memberikan kesempatan kepada Siswa untuk mengembangkan bakatnya terutama dalam cabang olahraga bola basket dengan mengaktifkan kembali kegiatan ekstrakurikuler bola basket dan juga memperhatikan sarana dan prasarana yang diperlukan.
- d. Untuk orang tua Siswa
Sebagai orang tua harus mendukung dan membantu putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan untuk mengembangkan bakatnya.
- e. Untuk universitas
Agar kiranya skripsi ini dapat digunakan oleh mahasiswa lain kelak untuk dijadikan bahan referensi yang berguna dan dapat mengembangkan penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman, (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

- Abin Syamsudin M, (2002). *Pendekatan Dan Metode Pembelajaran*. Tersedia pada <http://4.bp.blogspot.com>. [di unduh pada 20 agustus 2014]
- Arikunto, (2008). *prosedur penelitian kualitatif dan kuantitatif* Jakarta : Rineka cipta
- Agus Mahendra, (2008). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta :
- Ari Asnaldi,(2008). *Teori-Teori Belajar Proses Perubahan*. www.multiply.com.
- Budi Hartono, (2013) “*pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang pada siswa kelas iii sd negeri muncang larang 03 kecamatan bumijawa kabupaten tegal tahun pelajaran*” pada skripsi S1 Universitas Negeri Semarang: Tidak diterbitkan
- Joko Triwaluyo, (2013) “*upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas v sd negeri 02 badak kecamatan belik kabupaten pemalang tahun pelajaran*” pada skripsi S1 Universitas Negeri Semarang : Tidak diterbitkan.
- Muhammad Lutfi, (2013) “*model pembelajaran bermain “bintang berpindah dan bola lingkaran” dalam penjasorkes bagi asiswa kelas vii smpn 1 kembaran kabupaten banyumas*” pada skripsi S1 Universitas Negeri Semarang : Tidak diterbitkan
- Mudjihartono, (2009) *Seminar nasional permainan kecil sebagai media untuk pengembangan potensial kemampuan anak di sekolah*. Bandung: UPI
- Sudjana, (1990). *Strategi Pembelajaran pendidikan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukmadinata, (2005). *Pengertian Hasil Belajar*. Tersedia pada <http://pengertianhasilbelajar.google.com> [Diunduh pada 20 agustus 2014]
- Sugiyono, (2010). *Metode penelitian pendidikan kualitatif dan kuantitatif*.Bandung :ALFABET
- Yoyo Bahagia, (2009) *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani.:* Modul fasilitas dan perlengkapan

Yana Hermawan, (2010). *atletik, lari jarak pendek 50 meter* .blog [http://materi-penjasorkes.blogspot.com/2012/08/teknik star jongkok dan lari-jarak.html](http://materi-penjasorkes.blogspot.com/2012/08/teknik-star-jongkok-dan-lari-jarak.html). [diunduh pada 20 agustus 2014]