



## **Efforts to Improve Short-Distance Running Achievement Through a Play Approach in Grade VIII Students**

**Frederikus Yoga<sup>1)</sup>, Agusti Mardikaningsih<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jalan Simping Arjuno 14B Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the improvement of short-distance running achievement through a play approach to class VIII students. This type of research is classroom action research (CAR), with three cycles. The instrument used is a short distance running test. The subjects in this study were class VIII students, totaling 16 students. The data analysis technique used is descriptive statistics with percentages. Based on the results of the study, the results of the Short Distance Running test through a play approach to class VIII students obtained an average achievement in cycle 1 of 64.58, an average of 71.87 in cycle 2, and an average of cycle 3 obtained 80, From these results, it can be concluded that there is an increase in Short Distance Running Achievement through a Playing Approach for Class VIII Students. In this study, I created a student performance grid in which there are several indicators that will determine student scores. The KKM value for learning sprint distance running is obtained with several assessment criteria, namely mastery of movement techniques, enthusiasm and harmony in practicing sprint running, while for the aspects assessed, namely starting attitude, body posture when running, arm swing, body posture at the finish and grades. achievement (time). To get a score above the KKM, in the learning process the teacher must be able to maximize the factors that support the achievement of the learning.*

**Keywords:** Short Distance Running, Approach Play, CAR, Performance Improvement.

## **Upaya Meningkatkan Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan prestasi lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan tiga siklus. Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 16 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes Lari Jarak Pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, dan rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2 Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII. Pada penelitian ini saya membuat kisi-kisi unjuk kerja peserta didik yang di dalamnya terdapat beberapa indikator yang nantinya akan menentukan nilai siswa. Nilai KKM pembelajaran lari jarak sprint didapat dengan beberapa kriteria penilaian yaitu penguasaan teknik gerakan, semangat dan keserasian dalam mempraktikkan lari sprint, sedangkan untuk aspek yang dinilai yaitu sikap awalan (start), sikap badan saat berlari, ayunan lengan, sikap badan saat finish dan nilai prestasi (waktu). Untuk mendapatkan nilai di atas KKM, maka dalam proses pembelajaran guru harus bisa memaksimalkan faktor-faktor yang mendukung tercapainya pembelajaran tersebut.

**Kata Kunci:** Lari Jarak Pendek, Pendekatan Bermain, PTK, Peningkatan Prestasi.

Correspondence author: Agusti Mardikaningsih, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: [agustimardikaningsih@budiutomomalang.ac.id](mailto:agustimardikaningsih@budiutomomalang.ac.id)



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran lari sprint di sekolah, yang sering digunakan oleh guru yaitu metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran lari sprint pada siswa kelas VIII, dalam melakukan pembelajaran lari sprint, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari sprint yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari sprint akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari sprint.

Proses pembelajaran lari sprint dapat berjalan dengan optimal, juga harus didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran. Sarana dan prasarana yang ada di SMP Negeri 16 Malang sudah sangat baik, sekolah sudah memiliki lapangan sendiri untuk kegiatan pembelajaran penjas dan alat-alat yang diperlukan sebagai penunjang proses pembelajaran penjas, hanya saja dalam pembelajaran atletik nomor lari sprint, guru penjas kurang bisa memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada, karena menganggap catatan waktu lari menjadi hal yang paling utama dalam pembelajaran lari sprint dan megesampingkan faktor penunjangnya, yaitu sarana dan prasarana. Untuk itu, guru penjas perlu memperkenalkan sarana dan prasarana yang digunakan ketika pembelajaran lari sprint,

seperti lintasan lari, start block, tiang finish, stopwatch, dan bendera start, sehingga siswa memiliki gambaran ketika pembelajaran lari sprint dan proses pembelajaran lari sprint dapat berjalan secara optimal.

Berdasarkan uraian diatas, maka untuk meningkatkan hasil pembelajaran lari sprint, guru harus berinovasi dan mencari suatu pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani, yaitu dengan pendekatan bermain dan juga memanfaatkan sarana prasarana sebagai penunjang pembelajaran lari sprint, sehingga nilai yang akan didapatkan oleh siswa bisa maksimal.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian pada siswa SMP Negeri 16 Malang, dengan judul **“Upaya Meningkatkan Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII.** Diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajara tersebut dapat meningkatkan prestasi pembelajaran.

## **METODE**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru penjas di SMP Negeri 16 Malang yang setiap harinya mengajar dan memahami karakteristik anak didiknya. Penelitian dilakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus dilakukan satu kali tatap muka dengan alokasi waktu 3 jam pembelajaran/(120 menit). Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan pengamatan peneliti, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama/siklus sebelumnya.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus sebagai berikut: (1) perencanaan, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi.

### **1. Perencanaan**

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: koordinasi dengan kepala sekolah, menentukan kelas dan jumlah

siswa yang akan diteliti, menentukan semester ketika penelitian berlangsung kolaborator atau teman sejawat, menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari jarak pendek yang akan dilaksanakan yaitu permainan lari B-T-S, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

## **2. Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Siklus 1 dilakukan satu kali pertemuan,. Siklus 1 tindakan guru yang dilakukan memberikan materi pembelajaran dalam bentuk berbagai permainan lari jarak pendek. Langkah-langkah pembelajaran dibagi menjadi 3 tahap yaitu pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup.

### **Siklus 1 :**

#### 1) Pendahuluan (15 menit)

Dalam kegiatan awal, guru:

- a) Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- b) Guru memimpin berdoa.
- c) Mengecek kehadiran peserta didik.
- d) Apresiasi dan memotivasi peserta didik.
- e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
- f) Pemanasan : Penguluran

#### 2) Kegiatan Inti (75 menit)

Kegiatan inti pada pembelajaran siklus 1 peneliti akan menerapkan permainan Lari B-T-S, yaitu sebagai berikut :

- a) Bermain lari membawa bola mengitari cone.

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya

hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki

b) Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari *sprint* siswa.

c) Bermain lari membawa simpai melewati cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari *sprint* membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.

Permainan-permainan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dilombakan sehingga suasana menjadi menyenangkan dan adanya peningkatan aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Setelah memberikan permainan lari jarak pendek, guru menjelaskan materi lari jarak pendek sambil mengingatkan kembali materi yang diajarkan.

3) Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

- a) Melakukan pendinginan
- b) Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.
- d) Berbaris dan berdoa penutupan.

### 3. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi

yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yaitu Pak Choirul Mustain yang merupakan guru penjas di SMP Negeri 16 Malang yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

#### 4. Refleksi

Pada tahapan ini diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan kolabolator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada tiap siklus. Kegiatan ini untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran dalam siklus. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Harapannya dengan diberi perlakuan yang berbeda dalam tiap siklus, maka kemampuan siswa sudah meningkat dan aktivitas belajar siswa juga sudah meningkat lebih baik dari pada pembajaran sebelumnya.

## HASIL

### Siklus 1

Tabel 1. Hasil Prestasi Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang. Siklus I

No	Siklus I	Jumlah subjek Keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	4	25 %
2	Tidak Tuntas	16	12	75 %

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase prestasi Lari Jarak Pendek yang tuntas ( $\geq 75$ ) sebesar 25 % (4 anak), sedangkan yang belum tuntas 75 % (12 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 64,58 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 25 %, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak

perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.

## Siklus 2

Tabel 2. Hasil Prestasi Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang. Siklus II

No	Siklus II	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	10	62,5 %
2	Tidak Tuntas	16	6	37,5 %

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa persentase Hasil prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang yang tuntas ( $\geq 75$ ) sebesar 62,5 % (10 anak), sedangkan yang belum tuntas 37,5 % (6 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 71,87 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa hasil prestasi lari siswa pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan Hasil Prestasi Lari Jarak Pendek dibandingkan siklus I.

## Siklus 3

Tabel 3. Hasil Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang Siklus III

No	Siklus III	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	15	93,75
2	Tidak Tuntas	16	1	6,25

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus III diketahui bahwa persentase Hasil Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang yang tuntas ( $\geq 75$ ) sebesar 93,75 % (15 anak), sedangkan yang belum tuntas 6,25 % (1 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 80,20 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). siklus III yang mencapai ketuntasan sebesar 93,75 % dari keseluruhan, sehingga hasil tersebut dapat dikatakan lebih dari 75 % pencapaian dan peneliti bermaksud mengakhiri penelitian pada siklus III.

## PEMBAHASAN

Lari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Dalam proses pembelajaran lari sprint di sekolah, diketahui masih menggunakan metode demonstrasi. Kebanyakan guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 16 Malang, dalam melakukan pembelajaran lari jarak pendek, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal.

Dengan demikian peneliti bermaksud untuk menggunakan metode permainan sebagai salah satu metode pembelajaran yang aktif dan efektif. Pendekatan bermain efektif ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk



peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain. Hasil dari pendekatan bermain yang diterapkan dapat diketahui rata-rata hasil prestasi lari sprint siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Malang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Rata-rata Hasil Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain secara keseluruhan

<b>Pertemuan</b>	<b>Rata-rata</b>
Siklus 1	64,58
Siklus 2	71,87
Siklus 3	80,20

Hasil penelitian Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada peningkatan Hasil Prestasi Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Malang Pendekatan bermain yang diterapkan selama ini diterapkan mempunyai dampak yang baik secara fisik dan juga psikologis anak, dengan bermain anak menjadi senang dan antusias. Rasa antusias tersebut diikuti dengan keinginan siswa dalam melakukan gerakan dan latihan yang dilakukan sehingga secara fisik anak terlatih dengan demikian diikuti dengan latihan beberapa kali melakukan lari maka akan meningkatkan kemampuan lari tersebut.

Sesuai dengan uraian sebelumnya Sukintaka (1992 : 7) menyatakan sifat bermain ialah sebagai berikut :

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan suka rela atas dasar rasa senang
- 2) Bermain dengan rasa senang, menimbulkan aktivitas yang dilakukan secara spontan
- 3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman,

menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh kepada peraturan, dan mengetahui kemampuannya sendiri.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan prestasi lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Malang , dengan diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Anderson, D.W., Vault, V.D. & Dickson, C.E. 1999. *Problems and Prospects for the Decades Ahead: Competency Based Teacher Education*. Berkeley: McCutchan Publishing Co.
- Hanafi, A. 1989. Partisipasi dalam Siaran Pedesaan dan Pengadopsian Inovasi. *Forum Penelitian*, 1 (1): 33-47
- Nurkholis, Moh. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta*; 192-201.
- Pangaribuan, T. 1992. *Perkembangan Kompetensi Kewacanaan Pembelajaran Bahasa Inggris di LPTK*. Disertasi tidak diterbitkan. Malang. Program Pascasarjana IKIP Malang.
- Wahyudi, U. (2007). Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 9, No. 3, Hal 182 – 190