

## Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Lari Cepat dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani

**Hendri Donal**

MIN 1 Indra Giri Hulu

Email: hendridonal2017@gmail.com

**Abstract:** The aim of this class action research was to reach the best ability in sprint technique using the tool in learning sport and health for the students at sixth grade at MIN Sungai Beringin. There were 27 students with 13 male students and 14 female students. The class action research using cycle procedure consists of planning, acting, observation and reflexion. The research is a qualitative research which based on the data have gotten that have been taken from observation and described based on the note in the field while learning. Based on the research which was have been done. The result of the research there were developing ability of sprint skill. In the first cycle The earlier students ability in sprint was 9.97, In the first cycle 0,41 and the next cycle is 8,88 so the students ability increase 0.91 . For the students criteria achievement minimum /KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) . In earlier condition, They had 29.63% and first cycle70.73% and the second cycle 88.89%. The increasing condition of KKM is 59.26%

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengoptimalkan kemampuan lari cepat pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 27 siswa terdiri dari 13 siswa putra dan 14 siswa putri. Teknik survey data dengan tes pengukuran dan observasi proses kegiatan pembelajaran lari cepat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan lari cepat pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Tahun Pelajaran 2014/2015. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan lari cepat dan hasil ketuntasan belajar siswa, dari kondisi awal, siklus I hingga siklus II. Kemampuan lari cepat pada kondisi awal (9.97), siklus I (9.41) dan siklus II (8.88), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga akhir siklus II sebesar (0.91). Sedangkan hasil ketuntasan belajar siswa pada kondisi awal (29.63%), siklus I (70.73) dan siklus II (88.89%), sehingga peningkatan hasil ketuntasan belajara dari kondisi awal hingga akhir siklus II sebesar (59.26%).

**Kata Kunci:** Lari Cepat, Alat Bantu, Pembelajaran

### Pendahuluan

Pendidikan dan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah sebagian dari pendidikan secara umum, sebagai sub system pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dibatasi sebagai proses belajar dan atau pendidikan yang ditujukan untuk melalui aktifitas gerak fisik dan olahraga tertentu di sekolah. Melalui aktifitas gerak fisik dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat dijadikan sebagai instrument pendidikan yang mempunyai peran

penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia.

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga terpilih, sebagaimana tercantum dalam struktur kurikulum yang berlaku. Atletik merupakan olahraga wajib yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Atletik yang diajarkan di sekolah mencakup empat nomor yang dilombakan yaitu: (1) Jalan, (2) Lari, (3) Lompat, (4) Lempar. Menurut observasi selama ini pada nomor lari khususnya lari cepat di Madrasah Ibtidaiyah Negeri

(MIN) Sungai Beringin Rengat, Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dirasa kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan monoton atau pembelajaran konvensional, didasarkan pada pembelajaran keterampilan sebenarnya. Lari cepat merupakan salah satu nomor lari yang diajarkan di sekolah-sekolah. Untuk siswa SD/MI lari cepat yang diajarkan yaitu 40 meter. Jika dibandingkan dengan nomor lari lainnya, lari cepat lebih sederhana dibandingkan dengan nomor lari lainnya, sehingga lari cepat lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari nomor lari lainnya. Lari cepat bagi siswa SD/MI perlu diupayakan oleh guru. Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Banyaknya model pembelajaran atletik yang mengharuskan seorang guru selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran termasuk nomor cabang olah raga atletik.

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas sangat penting bagi siswa SD/MI. Misalnya pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan alat bantu bola berekor, pembelajaran lari dengan menggunakan ban, lompat dengan menggunakan kardus dan lain sebagainya. Melalui alat bantu sederhana dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani, maka para siswa akan memperoleh suasana atau hal baru. Dengan peralatan yang sederhana dan menarik perhatian siswa akan

dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa, hal ini akan membuat siswa lebih aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran sehingga kemampuan lari cepat akan meningkat.

Penggunaan alat bantu merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan kemampuan lari cepat siswa akan meningkat. Namun penggunaan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya untuk meningkatkan kemampuan lari cepat. Untuk membuktikan apakah penggunaan alat bantu pembelajara penjas dapat meningkatkan kemampuan lari, maka perlu dibuktikan. melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

PTK merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar optimalnya modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan kemampuan lari cepat anak. Menurut Sutama dan Main Sufanti (2009: 7) bahwa: PTK merupakan penelitian yang bersifat reflektif. Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh praktisi pendidikan dan tugas pokok dan fungsinya masing-masing, kemudian direfleksikan alternatif pemecahan masalahnya dan tindak lanjut dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur.

PTK penggunaan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani ini diberikan pada siswa kelas IV MIN

Sungai Beringin Rengat. Berdasarkan silabus dan kurikulum yang ada pada tempat penelitian ini cabang olahraga atletik yang diajarkan untuk nomor lari yaitu lari cepat 40 meter. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di MIN Sungai Beringin ini belum maksimal. Sering dijumpai dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, guru kurang memperhatikan kendala yang dihadapi oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran. Jika kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran tidak segera dicarikan solusi maka akan mengakibatkan aktifitas atau gerak yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal.

Pembelajaran atletik di MIN Sungai Beringin belum maksimal, pada umumnya siswa tidak menyukai pembelajaran atletik, karena materi yang diajarkan oleh guru masih monoton, tidak menarik, membosankan dan sangat melelahkan. Hal ini disebabkan guru mengajarkan materi atletik khususnya lari cepat berdasarkan keterampilan yang sebenarnya tanpa menggunakan modifikasi maupun alat bantu pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa. Dari pembelajaran yang sebenarnya ini membuat siswa sering kali mengeluh capek, dan banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran, sehingga kemampuan lari cepat masih rendah, begitu juga dengan nilai ketuntasan hasil belajar masih di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu 75.

Penggunaan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting agar kendala atau kesulitan siswa teratasi. Selain itu melalui alat bantu pembelajaran

pendidikan jasmani siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran, sehingga siswa lebih aktif bergerak. Dengan siswa aktif bergerak maka akan meningkatkan kemampuan lari cepat. Maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas Dengan judul " Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Lari Cepat dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat ".

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Sungai Beringin Kecamatan Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. Penelitian dilaksanakan selama satu setengah bulan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat yang terdiri dari 13 putra dan 14 putri. Keseluruhan siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat dijadikan subjek penelitian. Sumber data yang digunakan dalam PTK ini adalah siswa dan guru. Teknik Pengumpulan data dalam PTK ini terdiri dari tes dan observasi. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam pendidikan jasmani. Hasil kemampuan lari cepat yaitu dengan menganalisis nilai rata-rata tes lari cepat. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Kemampuan dan hasil belajar siswa dalam melakukan lari cepat menggunakan alat bantu yaitu dengan mengobservasi kegiatan pembelajaran serta menganalisis gerakan lari menggunakan alat bantu. Kemudian

dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan. Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (peneliti dan guru) bekerjasama mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dapat dipaparkan hasil penelitian sebagai berikut:

#### 1. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Lari Cepat dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan kemampuan lari cepat dan hasil belajar siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dari kondisi awal ke siklus I. Berdasarkan dari kondisi awal menggambarkan rata-rata kemampuan lari cepat pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin mengalami peningkatan. Rata-rata kemampuan lari cepat pada kondisi awal 9.79, kemudian diberi pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pada siklus I, rata-rata kemampuan lari cepat menjadi 9.41, sehingga peningkatannya sebesar 0.38.

#### 2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan ketuntasan hasil belajar lari cepat siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dari kondisi awal ke siklus I. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajarsiswa kelas IV MIN Sungai Beringin tahun pelajaran 2015/2016 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 6.32.

#### 3. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Lari Cepat dari Siklus I ke Siklus II

Perbandingan peningkatan kemampuan lari cepat IV MIN Sungai beringin tahun pelajaran 2015/2016 dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan data menunjukkan bahwa, kemampuan lari cepat siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat bahwa, kemampuan lari cepat mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 0.53.

#### 4. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat dari Siklus I ke Siklus II

Perbandingan peningkatan ketuntasan hasil belajar lari cepat siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar siswa kelas IV MIN Sungai

Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari siklus I ke Siklus II sebesar 4.51.

#### **5. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Lari Cepat dari Kondisi Awal ke Siklus II**

Perbandingan peningkatan kemampuan lari cepat siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dari kondisi awal ke siklus II. Berdasarkan data tersebut menggambarkan rata-rata kemampuan lari cepat pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin mengalami peningkatan. Rata-rata kemampuan lari cepat pada kondisi awal 9.79, kemudian diberi pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pada siklus II, rata-rata kemampuan lari cepat menjadi 8.88, sehingga peningkatannya sebesar 0.91.

#### **6. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus II**

Perbandingan peningkatan ketuntasan hasil belajar lari cepat siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dari kondisi awal ke siklus II. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 10.38.

#### **7. Peningkatan Kemampuan Lari Cepat dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II**

Peningkatan kemampuan lari cepat pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa, kondisi awal kemampuan lari cepat siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 yaitu 9.79, siklus I sebesar 9.41 dan siklus II sebesar 8.88. Sehingga peningkatan dari kondisi awal sebelum menggunakan alat bantu pembelajaran hingga pemberian alat bantu pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 0.91.

#### **8. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat pada Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II**

Peningkatan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa, kondisi awal ketuntasan hasil belajar lari cepat siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 yang memiliki kategori cukup (tuntas) sebanyak 8 siswa (29.63%) dan kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 19 siswa (70.37%). Pada siklus I yang memiliki kategori baik (tuntas) sebanyak 3 siswa (11.11%), yang memiliki kategori cukup baik (tuntas) sebanyak 6 siswa (22.22%), kategori cukup (tuntas) sebanyak 10 siswa (37.04%) dan kategori kurang

(tidak tuntas) sebanyak 8 siswa (29.63%). Pada siklus II yang memiliki kategori baik(tuntas) sekali sebanyak 1 siswa (3.71%), kategori baik(tuntas) sebanyak 6 siswa (22.22%), kategori cukup baik (tuntas) sebanyak 14 siswa (51.58%), kategori cukup (tuntas) sebanyak 3 siswa (11.11%) dan kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 3 siswa (11.11%).

Dari data tersebut dapat disimpulkan pada kondisi awal siswa yang tuntas sebanyak 29,63%, siklus I sebanyak 70.37% dan siklus II sebesar 88.89%. Peningkatan hasil belajar dari kondisi awal sebelum menggunakan alat bantu hingga akhir siklus II sebesar 59.26%.

### **Simpulan dan Saran**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada pembahasan diatas, diperoleh simpulan yaitu penggunaan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan lari cepat pada siswa kelas IV MIN Sungai Beringin Rengat tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan lari cepat maupun nilai ketuntasan hasil

belajar. Kemampuan lari cepat pada kondisi awal (9.79), siklus I (9.41) dan siklus II (8.88), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (0.91). Sedangkan nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (29.63%), siklus I (70.37%) dan siklus II (88.89%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (59.26%).

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru pendidikan jasmani serta pihak MIN Sungai Beringin Rengat sebagai berikut: (1) Guru pendidikan jasmani 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. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarannya. (2) Guru pendidikan jasmani hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran. (3) Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani.

### **Daftar Pustaka**

Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Aip Syarifudin. 1997. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti, PPTK.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Sapoetra dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- M. Furqon H. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Pusat Penelitiandan Pengembangan Universitas Sebelas Maret.. 2007. *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.
- Mochamad Djumidar A. Widjaya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D II.
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sutama dan Main Sufanti. 2009. *Pendalaman PTK dan Karya Ilmiah*. Surakarta: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Toho Cholik dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas.