



Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Media Bilah Bambu Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Gerintuk

Sukarman

Kepala SDN Gerintuk, Praya, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi NTB

*Corresponding Author. Email: sukarman@gmail.com

Abstract: This study aims to improve the learning outcomes of short-distance running athletics through playing with bamboo blades for fourth graders at SD Negeri Gerintuk. This research uses classroom action research method with 15 students as research subjects. The technique of collecting data in this research is to use observation sheets and documentation. The data analysis technique used descriptive analysis. The results showed that playing with bamboo slats has been able to improve the learning outcomes of sprint athletics for fourth graders at SD Negeri Gerintuk. Based on the observation data, there was an increase, the results of the evaluation of the basic motion of short distance running with an average value in the pre-cycle of 66.7, in the first cycle to 72.8, and in the second cycle it increased to 82. An increase also occurred in the percentage of students' completeness from pre-cycle, namely students who completed only 5 students (33.3%), in the first cycle there was an increase to 9 students (60%), then in the second cycle increased to 13 students (86.7%).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar atletik lari jarak pendek melalui bermain dengan media bilah bambu bagi siswa kelas IV SD Negeri Gerintuk. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian berjumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi dan dokumentasi. Teknik analisis datanya menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui bermain dengan media bilah bambu telah dapat meningkatkan hasil belajar atletik lari jarak pendek bagi siswa kelas IV SD Negeri Gerintuk. Berdasarkan data hasil observasi terjadi peningkatan, hasil evaluasi gerak dasar lari jarak pendek dengan nilai rata-rata pada prasiklus sebesar 66,7, pada siklus 1 menjadi 72,8, dan pada siklus 2 meningkat menjadi 82. Peningkatan juga terjadi pada persentase ketuntasan siswa dari prasiklus yaitu siswa yang tuntas hanya 5 siswa (33,3%), pada siklus I terjadi peningkatan menjadi 9 siswa (60%), kemudian pada siklus ke 2 meningkat menjadi 13 siswa (86,7%).

Article History

Received: 26-01-2022
Revised: 13-02-2022
Accepted: 29-02-2022
Published: 05-04-2022

Key Words:

Learning Outcomes,
Short Distance Running,
Playing, Media.

Sejarah Artikel

Diterima: 26-01-2022
Direvisi: 13-02-2022
Disetujui: 29-02-2022
Diterbitkan: 05-04-2022

Kata Kunci:

Hasil Belajar, Lari jarak pendek, Bermain, Media

How to Cite: Sukarman, S. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Media Bilah Bambu Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Gerintuk. *Jurnal Paedagogy*, 9(2), 319-325. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v9i2.4796>



<https://doi.org/10.33394/jp.v9i2.4796>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak fisik sebagai sarana mencapai tujuan pendidikan nasional (Rozi et al., 2021). Program dan penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan kemampuan siswa. Menurut prinsip *Developmentally Appropriate Practises* (DAP) dalam Yoyo Bahagia (2004) "maksudnya adalah tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan anak dan tugas ajar yang dapat mendorong perubahan tersebut." Selain tugas ajar dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar dan tugas ajar pun harus mampu mengakomodasi perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih



baik. Pengajaran langsung pada pendidikan jasmani memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung.

Siswa sekolah dasar pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pemikiran sebagian besar siswa bahwa mata pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain dan refresing. Siswa tidak fokus dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih banyak siswa yang kurang bergerak, bermalasan- malasan serta bersendagurau sesama teman. Permasalahan ini yang dapat menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari jarak pendek (Rahmat, 2017).

Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari intraksi yang terjadi antara guru dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran (Djumrah, 2020; Zainuri, 2020; Donald, 2017). Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah- sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga (Dewi, 2016).

Motivasi belajar siswa merupakan salah satu faktor penting untuk mencapai hasil belajar siswa yang tinggi (Suarni et al., 2021; Saufi & Rizka, 2021). Sebaliknya, rendahnya motivasi siswa dalam belajar khususnya untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan dasar lari jarak pendek, tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit. Proses pembelajaran lari jarak pendek, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses pembelajaran lari jarak pendek kurang maksimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih banyaknya hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Gerintuk tahun sebelumnya yang dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Sebanyak 5 siswa mendapatkan nilai diatas 75 atau berkategori tuntas dan sebanyak 10 siswa belum tuntas. Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan hasil belajar selanjutnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan hasil belajar atletik lari jarak pendek melalui bermain dengan media bilah bambu bagi siswa kelas IV SD Negeri Gerintuk. Media bilah bambu digunakan pada saat pendahuluan, inti, dan penutup pelajaran. Bilah bambu ini dipilih sebagai media pembelajaran dengan alasan, 1) Bilah bambu mudah didapatkan, 2) Bilah bambu aman digunakan, 3) Bilah bambu dicat sehingga lebih menarik. Bilah bambu di susun dari jarak yang pendek kemudian secara bertahap jaraknya di perlebar (Rahmat, 2017). Siswa bermain langkah dan kecepatan mengikuti bilah-bilah bambu yang sudah disusun. Semakin lebar jarak bilah bambu tentu akan memperlebar jarak langkah dan meningkat kecepataannya. Penggunaan alat bilah bambu ini diharapkan adanya peningkatan keaktifan, kesungguhan, kerjasama, dan percaya diri serta meningkatnya pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek bagi siswa kelas IV SD Negeri Gerintuk.



Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang meliputi perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Arikunto, 2014). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut akan membentuk sebuah siklus. Jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Gerintuk yang berjumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan lembar observasi dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek, dengan menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan. Untuk menentukan nilai dari kemampuan lari jarak pendek menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Penilaian sikap perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Skor akhir}$$

Setelah didapatkan perolehan skor akhir kemudian di konversi kedalam tabel penilaian unjuk kerja dan perilaku siswa.

Tabel 1. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Prilaku Siswa

Interval Nilai	Kriteria
86 – 100	Baik Sekali
75 – 85	Baik *
65 – 74	Sedang
55- 64	Kurang
< 55	Kurang Sekali

Indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil dari proses pembelajaran yang meliputi meningkatnya penguasaan siswa terhadap gerak dasar lari jarak pendek meliputi *star*, lari, dan *finish* serta adanya perubahan sikap siswa dalam mengikuti pelajaran yang meliputi keaktifan, kesungguhan, kerjasama, percaya diri. Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek perolehan nilai siswa secara individu sudah lebih dari 75% dari jumlah siswa memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Pengamatan pada Siklus I

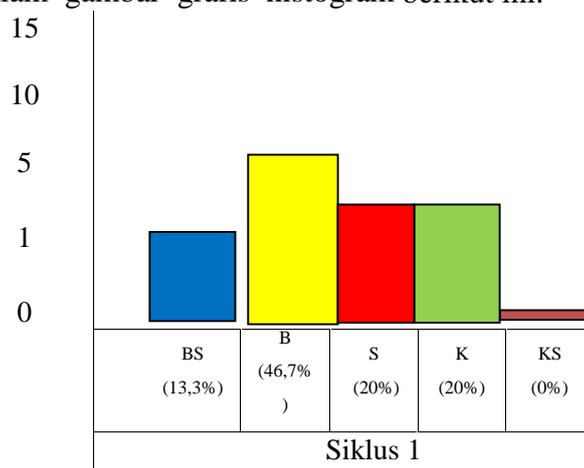
Berikut ini hasil pengamatan terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 1. Hasil Pengamatan Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Siklus I

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	2	13,3 %
Baik	7	46,7 %
Sedang	3	20%
Kurang	3	20%
Kurang Sekali	0	0%



Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek adalah nilai rata-rata 73. Tabel 4.6 bahawa 2 siswa (13,3%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 7 siswa (46,7%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 3 siswa (20%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 3 siswa (20%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 dapat dilihat dalam gambar grafis histogram berikut ini.



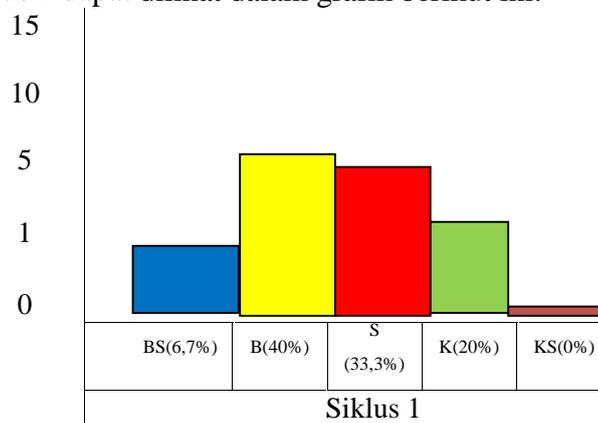
Grafik 1. Hasil Pengamatan Lari Jara Pendek Siklus 1

Berikut ini data pengamatan terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 2. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Siklus I

Kategori	Jumah	Persentase
Baik sekali	1	6,7 %
Baik	6	40 %
Sedang	5	33,3 %
Kurang	3	20 %
Kurang Sekali	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, bahawa sebanyak 1 siswa (6,7%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (40%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (33,3%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 3 siswa (20%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus 1 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Grafik 2. Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus 1



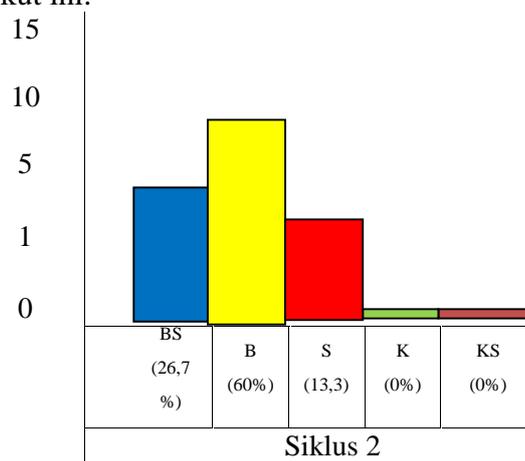
Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 3. Rekapitulasi Pengamatan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Siklus 2

Kategori	Jumah	Persentase
Baik sekali	4	26,7 %
Baik	9	60 %
Sedang	2	13,3 %
Kurang	0	0 %
Kuang Sekali	0	0 %

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek dengan nilai rata-rata 82, Tabel 4.9 menunjukkan bahawa 4 siswa (26,7%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa (60%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 2 siswa (13,3%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang, dan Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 2 dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



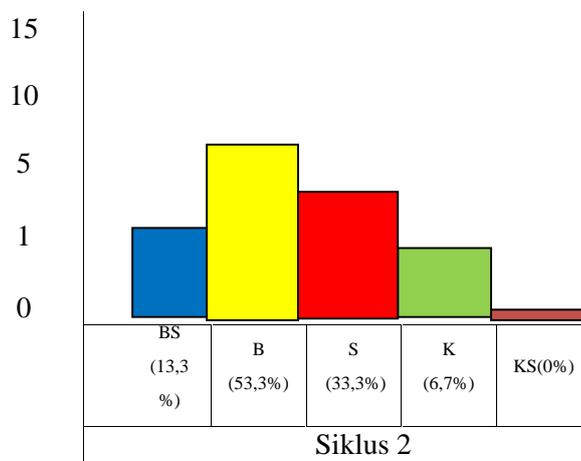
Grafik 3. Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek 2

Berikut ini pengamatan kolaborator terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus 2 dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 4. Rekapitulasi Pengamatan Sikap siswa Lari Jarak Pendek Siklus 2

Kategori	Jumah	Persentase
Baik sekali	2	13,3 %
Baik	8	53,3 %
Sedang	4	26,7 %
Kurang	1	6,7 %
Kurang Sekali	0	0 %

Berdasarkan table diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, bahawa sebanyak 2 siswa (13,3%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 8 siswa (53,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 4 siswa (26,7%) dalam kategori Sedang (S), dan 1 siswa (6,7%) yang berkategori kurang (K) dan tidak ada siswa (0%) yan berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus 2 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Grafik 4. Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus 2

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini, maka kesimpulan yang diperoleh bahwa melalui bermain dengan media bilah bambu telah dapat meningkatkan hasil belajar atletik lari jarak pendek bagi siswa kelas IV SD Negeri Gerintuk. Berdasarkan data hasil observasi terjadi peningkatan, hasil evaluasi gerak dasar lari jarak pendek dengan nilai rata-rata pada prasiklus sebesar 66,7, pada siklus 1 menjadi 72,8, dan pada siklus 2 meningkat menjadi 82. Peningkatan juga terjadi pada persentase ketuntasan siswa dari prasiklus yaitu siswa yang tuntas hanya 5 siswa (33,3%), pada siklus I terjadi peningkatan menjadi 9 siswa (60%), kemudian pada siklus ke 2 meningkat menjadi 13 siswa (86,7%).

Saran

Saran yang disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi metode pembelajaran ini dengan melakukan modifikasi media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, dkk. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Dewi Setiawati. (2016). *Guru Pembelajar Penjas*. Jakarta: Dirjen GTK Kemendikbud.
- Djumrah, D. (2020). Upaya Meningkatkan Kesehatan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 362-368. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2878>
- Donald, H. (2017). Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Lari Cepat dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 3(2). doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v3i2.566>
- Muhamad Djumidar. (2004). *Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Purnomo. E. & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahmat, B. (2017). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto



- Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2017/2018. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 239-246. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- Saufi, I., & Rizka, M. (2021). Analisis Pengaruh Media Pembelajaran Film Dokumenter Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan : Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pembelajaran*, 6(1), 55-59. doi:<https://doi.org/10.33394/jtp.v6i1.3626>
- Soetoto Pontjopoetra, dkk. (2004). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suarni, G., Rizka, M., & Zinnurain, Z. (2021). Analisis Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Sains Teknologi Masyarakat Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Paedagogy*, 8(1), 31-38. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v8i1.3226>
- Yudha. M. Saputra. (1999). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35-42. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i1.2513>