

Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter melalui Permainan Kecil pada Siswa Sekolah Dasar

Akhmad Aliffudin Mukhtarom^{1✉}, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro², Yohanes Giovani Pion Makung³

¹Mahasiswa, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

³Sekolah Dasar Negeri Putat Gede I/94 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: fudin.argobel@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Lari Jarak Pendek, Permainan Kecil, Sekolah Dasar

Keywords:

Short Distance Running, Small Games, Primary School

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat peningkatan kemampuan lari jarak pendek 60 meter siswa sekolah dasar melalui permainan kecil, metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas, Dengan proses pelaksanaan pada tahap pra siklus sampai siklus II, subjek penelitian dengan siswa kelas 4A sekolah dasar negeri putat gede I, instrument menggunakan angket untuk menilai terkait dengan start, sikap saat berlari, dan ketika finish. Hasil menunjukkan ada peningkatan pada setiap siswa yang masuk kategori tuntas pada tiap siklus yaitu pada hasil pra siklus 21.43 %, siklus I 42,86 % dan siklus II 78.57 %, dari hasil tersebut bisa dilihat bahwa ada peningkatan sesuai dengan konsep nilai kriteria ketuntasan, sehingga bisa di simpulkan adanya peningkatan hasil kemampuan lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan permainan kecil pada siswa sekolah dasar.

Abstract

The purpose of this study was to see an increase in the ability to run a short distance of 60 meters for elementary school students through small games, the research method used Classroom Action Research, with the implementation process at the pre-cycle stage to cycle II, the research subject with class 4A students of Putat Gede I public elementary school, the instrument used a questionnaire to assess related to the start, attitude when running, and when finishing. The results show that there is an increase in each student who falls into the category of completeness in each cycle, namely in the pre-cycle results of 21.43%, cycle I 42.86% and cycle II 78.57%, from these results it can be seen that there is an increase in accordance with the concept of completeness criteria value, so it can be concluded that there is an increase in the results of the ability to run a short distance of 60 meters by using small games in elementary school students.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran PJOK dalam pendidikan memiliki tujuan untuk dapat mencapai sistem pendidikan yang ada pada setiap jenjang pendidikan mulai dari satuan tingkat dalam pendidikan dan juga PJOK sangat digemari dan disukai oleh para siswa karena selalu memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat aktif pada pembelajaran yang disampaikan oleh guru dan juga dapat pengalaman dan pengetahuan terkait dengan belajar melalui aktivitas jasmani, PJOK di sekolah sangat diharapkan dengan kaitanya aspek perkembangan dan pertumbuhan siswa supaya menjadi lebih efektif dan efisien, (Cahyadi et al., 2022). Sehingga pada saat melakukan kegiatan pembelajaran materi atletik mempunyai peran penting untuk mengembangkan situasi tubuh dan juga sebagai bentuk pencapaian dasar pada cabang olahraga lainnya.

Atletik sebagai bentuk kegiatan yang dilaksanakan secara alamiah oleh setiap orang tanpa di sadari seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Dan pada saat disekolah materi yang dipelajari pada PJOK adalah kegiatan atletik pada materi lari jarak pendek, (Anggraeni et al., 2021). Sehingga bisa di katakan bahwa atletik sebagai bentuk kegiatan jasmani yang meliputi gerakan dasar secara dinamis dan juga bisa meningkat kemampuan biomotorik, (Iskandar, Mulyanto, Susilawati, 2021). Nomor cabang olahraga atletik itu adalah lari, untuk itu lari merupakan gerakan maju dengan berpindah badan dengan cepat dan posisi kedua kaki pada saat melayang kaki tidak menempel secara menyeluruh pada bidang tanah. Kemampuan lari dengan cepat bisa di tentukan melalui gerakan dengan rotasi kaki dan ayunan tangan, (Hermanto, 2020). Lari bisa dijelaskan bahwa gerak mengayun dan badan bergerak dengan posisi badan maju karena adanya gaya dorong ke belakang terhadap tanah, (Sutisna, 2019). Dengan kata lain lari merupakan gerakan lompat secara terus menerus dengan terdapat fase yang ada dimana kedua kaki tidak menginjak dan menumpu pada suatu tanah, (Indra & Lumintuarso, 2014).

Pada jenjang pendidikan dasar banyak aspek pembelajaran untuk menambah

pengetahuan terhadap setiap individu dan juga membentuk sikap dan tingkah laku dengan adanya suatu proses belajar dalam mendapatkan ilmu yang sebelumnya belum di dapat, sifat seorang siswa sekolah dasar saat usai 7-13 tahun pasti memiliki sikap dan tingkah laku yang masih cenderung suka bergerak dan permainan karena permainan yang dilaksanakan pada siswa sekolah dasar sangat efektif, (Rohmah, 2016). Untuk itu seorang pendidikan harus memahami untuk bisa merancang maupun mengembangkan pembelajaran yang efektif terkait mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan juga harus bisa memperhatikan karakter dan kebutuhan siswa. Untuk itu pendidik pada saat melakukan pembelajaran harus memiliki unsur dengan permainan kecil sehingga siswa dapat melakukan aktivitas dalam pembelajaran PJOK dengan permainan secara serius dan santai berdasarkan sifat anak sekolah dasar yang suka bermain.

Permasalahan umum pada pembelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek 60 meter karena adanya kurang rasa senang dan bosan siswa dalam mengikuti pembelajaran yang kurang bervariasi dalam memberi materi atletik nomor lari jarak pendek saat kegiatan pembelajaran, sehingga kurang memancing siswa berperan aktif, dengan memanfaatkan permainan kecil untuk pendidik harus bisa perlihatkan dan juga menjelaskan secara detail terkait dengan materi lari jarak pendek dan juga memahami bahwa siswa sekolah dasar memiliki kesenangan yang berhubungan dengan permainan, hal tersebut akan berdampak pada siswa yang tidak bosan dan merasa senang pada pembelajaran materi cabang atletik nomor lari jarak pendek.

Padahal untuk meningkatkan kemampuan lari membutuhkan bentuk permainan yang memiliki karakteristik permainan yang tidak membosankan, oleh karena itu pendidik diharapkan menentukan bentuk pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakter siswa yang masih suka bermain sehingga nanti siswa dapat merespon dengan baik. Berdasarkan hal tersebut sebaiknya dalam proses pembelajaran memberi rasa gembira dan senang oleh oara siswa, untuk itu penulis

mencoba untuk menerapkan seug permainan kecil dalam proses pembelajaran lari jarak pendek yang dimana melalui permainan tersebut siswa bisa aktif dalam bergerak dan ada peningkatan dalam kemampuan hasil lari jarak pendek.

METODE

Jenis dalam penelitian ini dengan metode penelitian (PTK) yang meliputi pelaksanaan dengan tindakan pra siklus, siklus I dan siklus II dengan memiliki tahapan dalam melaksanakan penelitian ini dengan 4 tahapan seperti perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (reflecting). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini Siswa Sekolah Dasar Negeri Putat Gede I / 94 Surabaya kelas 4A dengan jumlah 28 siswa. dilakukan pada bulan mei 2024. Instrument dalam penelitian ini

dengan menggunakan penilaian untuk lari jarak pendek 60 meter dengan tujuan untuk mengukur kemampuan gerak meliputi saat start, sikap saat berlari, posisi finish. Data yang diperoleh dari tes pada setiap tahap di analisis dengan cara deskriptif dengan presentase.

HASIL

Hasil Awal

Berdasarkan data awal yang telah yang diketahui kemampuan awal siswa dalam lari jarak pendek, tes yang dilakukan setelah itu dievaluasi terkait hasil pra siklus sebelum di lakukan pada siklus I. Kondisi awal kemampuan siswa dalam tes kemampuan lari jarak pendek dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil Pra Siklus

Instrumen	Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Lari 60 Meter	28	6	21.43	22	78.57

Tabel 1 di atas menunjukkan hasil observasi pra siklus pada tes kemampuan lari jarak pendek masih kurang dalam pencapaian kriteria. Terkait permasalahan hal tersebut, sehingga masuk pada siklus I dengan menerapkan permainan kecil dengan bentuk permainan melompat dan lari sprint. Hal tersebut dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa Sekolah Dasar Negeri Putat Gede I/94 Surabaya.

Siklus I

Pada pelaksanaan siklus I ini dengan mempersiapkan pembelajaran yang dilakukan sesuai rencana dan konsep pengajaran, selain itu juga dilakukan observasi pada saat proses pembelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek. Berdasarkan analisis hasil observasi pada siklus I diperoleh kemampuan lari jarak pendek pada siswa pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil siklus I

Instrumen	Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Lari 60 Meter	28	12	42.86	16	57.14

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I menunjukkan siswa yang masuk kategori tuntas ada 12 siswa dengan persentase 42.86 %, sedangkan untuk yang tidak tuntas 16 siswa dengan perentase 57.14 %. Sehingga dari hasil tersebut masih di perlukan masuk ke siklus II

karena menunjukan hasil yang belum memenuhi target yang di inginkan, sehingga harus di tingkatkan pada siklus II. Pada kegiatan belajar mengajar pada siklus I di ketahui beberapa hal terkait dengan pembelajaran yang dilakukan guru masih

kurang maksimal dalam menyampaikan materi tentang lari jarak pendek dan juga kurang memanfaatkan sarana dan prasarana yang digunakan dalam melaksanakan permainan dalam proses pembelajaran, sehingga masih kurang dalam melakukan lari jarak pendek.

Siklus II

Berdasarkan di lihat dari hasil data dan keberhasilan siklus I masih belum maksimal, sehingga melakukan ke tahap siklus II dengan melakukan beberpa variasi pada permainan kecil dengan melompat dan lari sprint. Setelah dilakukan proses pelaksanaan siklus II dilakukan analisis terkait hasil observasi pada tahap siklus II di ketahui hasil kemampuan lari jarak pendek pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Hasil siklus II

Instrumen	Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Lari 60 Meter	28	22	78.57	6	21.43

Dengan melihat hasil data pada tabel 3 menjelaskan terkait hasil siklus II menunjukkan bahwa siswa yang tuntas dengan jumlah 22 siswa (78.57 %), sedangkan pada siswa yang tidak tuntas ada 6 siswa (21.43 %).

Berdasarkan hasil tersebut dengan menunjukkan hasil nilai persentase siswa yang tuntas yang menunjukkan adanya peningkatan pada siklus I ke siklus II, ini menunjukkan hasil pembelajaran sudah sesuai dengan yang diharapkan karena sudah mencapai kriteria penilaian. Dengan melakukan pelaksanaan permainan dengan bentuk melompat dan lari sprint dengan pelaksanaan melalui beberapa variasi gerakan yang dilakukan dalam pembelajaran lari jarak pendek untuk dapat meningkatkan pembelajaran yang berkualitas juga menciptakan aktivitas pembelajaran yang variatif, dan juga inovatif dalam proses pembelajaran yang senang di lingkungan sekolah sehingga tujuan pembelajaran pada mata pelajaran PJOK.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa pada hasil penelitian dilakukan perhitungan pada tiap siklusnya mengalami peningkatan pada jumlah siswa yang tuntas dari pra siklus 21.43 %, siklus I 42,86 % dan siklus II 78.57 %. Untuk itu terjadi peningkatan yang signifikan pada tiap siklus pada siswa setelah melakukan pembelajaran dengan permainan kecil lompat dan lari sprint, dalam proses pembelajaran tidak hanya terkait

timbang balik ilmu dari guru ke siswa tapi juga terkait proses kegiatan pembelajaran antara pendidik dan pesert didik dan juga sesama siswa, (Agari et al., 2019). Siswa mempunyai hal yang positif terhadap kegiatan pembelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Nungraheni, Bachtiar, Daryani, (2020), memberi penjelasan bahwa bermain dapat meningkatkan dalam pembelajaran lari, PJOK bisa dikatakan sebagai pendidikan lewat aktivitas gerak dan permainan dalam mengembangkan potensi siswa, (Budi et al., 2020). Untuk itu pembelajaran PJOK di sekolah dengan aktivitas gerak tidak jauh dari sebuah bentuk permainan karena dua tersebut tidak bisa dilepaskan, apalagi pada dunia pendidikan sekolah dasar, (Budi et al., 2019).

Daya Tarik bagi siswa saat pembelajaran PJOK itu media yang berhubungan dengan aktivitas gerak seperti permainan, oleh karena itu permainan dapat memberi Solusi dan alternatif ketika ada permasalahan dalam pembelajaran ketika siswa mengalami kejenuhan, di dalam mengupayakan adanya permasalahan belajar dengan melakukan dengan mengembangkan permainan kecil, (Basyiroh, 2017). Siswa tidak bisa lepas dari aktivitas permainan karena manfaatnya tidak hanya kesenangan tapi juga aspek lainnya seperti sosial, kreativitas, dan kemampuan berpikir anak dalam berkomunikasi, (Putro, 2016). Untuk itu bisa faham terkait dengan

informasi yang relevan dalam bekerja otak manusia untuk membuat keputusan, (Gantois et al., 2019). Dan juga melalui aktivitas permainan siswa bisa mengaktifkan fungsi otak untuk menjadi solusi mengembangkan kepintaran yang dimiliki, (Rofiah, 2016). Dengan melakukan aktivitas belajar dengan merancang sebuah permainan tentang pembelajaran lari jarak pendek akan memungkinkan dengan pembelajaran yang rileks untuk bisa menumbuhkan kerja sama, keterlibatan belajar dan juga bisa menciptakan suasana gembira dan kondusif. (Kadir et al., 2017). Metode pembelajaran bermain menerapkan teknik cabang olahraga ke dalam permainan, (Nursamsi & Risan, 2024). Permainan kecil dirancang dan di sesuaikan dengan situasi kapan pelaksanaan permainan kecil di gunakan karena permainan itu sangat penting dalam menumbuhkan semangat dan ceria pada setiap siswa dalam pembelajaran PJOK dan juga akan mendapatkan kualitas pembelajaran dengan konsep norma yang terkandung di dalam permainan tersebut sehingga akan menjadi permainan yang menyenangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas dan juga hasil dari pembahasan dan perhitungan data penelitian dapat di simpulan bahwa adanya peningkatan pada setiap per siklus, sehingga bisa dikatakan bahwa permainan kecil lompat dan lari sprint meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa sekolah dasar.

REFERENSI

Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(6), 1–8.

Anggraeni, C. S., Nurwansyah, R., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680–690.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5804633>

Basyiroh, I. (2017). Program Pengembangan Kemampuan Literasi Anak Usia Dini. *Tunas Siliwangi*, 3(2), 120–134.

Budi, D. R., Hidayat, R., & Febriani, A. R. (2020). Erratum: Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Tangan. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 115.
<https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.927>

Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Stephani, M. R. (2019). *The Analysis of Fundamental Movement Skill in Primary School Student in Mountain Range*. 11(Icsshpe 2018), 195–198.
<https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.56>

Cahyadi, P., Susianti, E., & Febi, K. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 4079–4089.

Gantois, P., Caputo Ferreira, M. E., Lima-Junior, D. de, Nakamura, F. Y., Batista, G. R., Fonseca, F. S., & Fortes, L. de S. (2019). Effects of mental fatigue on passing decision-making performance in professional soccer athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(4), 534–543.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1656781>

Hermanto. (2020). Efforts to improve 50 meter short distance learning outcomes through estafet game in class v mi state 01 ogan ilir academic year 2019/2020. *Seminar Nasional Olahraga Universitas PGRI Palembang, Vol. 2 No.*, 342–350.

Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155–169.
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2611>

Iskandar, R, M, Mulyanto, R, Susilawati, D. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

Kadir, M. A., Darwis, A., & Islam, M. F.

- (2017). Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V Sd 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone. *In Seminar Nasional LP2M UNM*, 2(1), 635–641.
- Nungraheni,W, Bachtiar, Daryani, D,D. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8–17. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.13>
- Nursamsi, & Risan, R. (2024). *PENERAPAN PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER PADA SISWA KELAS IV UPT SPF SDI KAMPUS IKIP KOTA MAKASSAR*. 1(1), 25–30.
- Nurul Hidayati Rofiah. (2016). Menerapkan Multiple Intelligences dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 8(1), 68–79.
- Putro, K. Z. (2016). Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Bermain. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 16(1), 19. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v16i1.1170>
- Rohmah, N. (2016). Bermain Dan Pemanfaatannya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Tarbawi*, 13(2), 27–35.
- Sutisna, D. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PERMAINAN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 5 SUBANG KABUPATEN SUBANG TAHUN PELAJARAN 2019/2020. *Proseding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang*, 1(1), 233–245.