

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER MELALUI PENDEKATAN BERMAIN**

**Harry Fareira, Mulyadi\***

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari 100 meter melalui pendekatan bermain pada siswa kelas X IPB SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar Tahun Ajaran 2013-2014. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *kuantitatif* dengan jenis penelitian tindakan kelas. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan Test Hasil Belajar pada test awal, kemudian dilakukan pembelajaran dengan penerapan Pendekatan Bermain dan dilanjutkan dengan pelaksanaan test Hasil Belajar yang berbentuk aplikasi teknik dasar lari 100 meter. Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis : (1) Dari test hasil belajar sebelum menggunakan penerapan pendekatan bermain (*pre test*), diperoleh 14 siswa (38%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 22 siswa (62%) belum mencapai ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 62,64. Kemudian dilakukan pembelajaran menggunakan penerapan pendekatan bermain. (2) dari test hasil belajar melalui penerapan pendekatan bermain diperoleh 27 siswa (75%) yang mencapai ketuntasan belajar secara klasikal, sedangkan 9 siswa (25%) belum mencapai ketuntasan belajar, dengan nilai rata rata 73,33. Kemudian dilakukan kembali penerapan pendekatan bermain yang divariasikan. (3) dari test hasil belajar II diperoleh 32 siswa (89%) mencapai ketuntasan sedangkan 4 siswa (11%) belum mencapai ketuntasan, berdasarkan analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari 100 meter siswa kelas X IPB SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar Tahun Ajaran 2013-2014.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Lari 100 Meter, Bermain.

### **PENDAHULUAN**

Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dapat menjadi media atau alat untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan.

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed

Akan tetapi pada pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani ada masalah umum yang menjadi hambatan tercapai tujuan pendidikan jasmani, antara lain ialah menarik perhatian atau minat siswa terhadap pelajaran pendidikan jasmani tersebut, siswa selalu bermalasan atau tidak tertarik untuk bergerak atau beraktivitas fisik, minimnya media yang digunakan dalam pembelajaran. Sebagai seorang guru, khususnya guru pendidikan jasmani diharapkan mampu mengelola kelas, guna mengatasi-mengatasi masalah-masalah yang terjadi.

Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, demikian pula dengan hasil belajar lari 100 meter. Salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan atau mempraktekkan materi yang diajarkan dipengaruhi oleh metode atau gaya mengajar. Metode mengajar yang sesuai dengan materi dalam pelaksanaan pembelajaran akan membantu anak untuk menguasai materi yang diajarkan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Di SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar, Kabupaten Simalungun tepatnya di kelas X. Hasil dari pengamatan yang dilakukan penulis, ditemukannya sebagian besar siswa tidak tertarik serta tidak aktif dalam proses pembelajaran yang berdampak kepada hasil belajar siswa kurang memuaskan, masih banyak siswa yang tidak mencapai KKM yang ditetapkan, terutama dalam materi atletik nomor lari 100 meter.

Itu semua terjadi dikarenakan dalam proses pembelajaran tidak terlaksana dengan baik. Gaya mengajar yang digunakan guru pendidikan jasmani khususnya dalam materi lari 100 meter ialah gaya komando. Pengamatan penulis, gaya komando yang digunakan guru pendidikan jasmani adanya kesalahan dalam pengaplikasian gaya mengajar tersebut ditambah lagi kurang sesuai dalam materi lari 100 meter, menyebabkan siswa kurang tertarik dan berbagai alasan siswa untuk menghindari pembelajaran tersebut.

Menyadari hal tersebut, perlu dilakukannya perubahangaya mengajar dalam proses pembelajaran untuk memungkinkan siswa untuk mempelajari penjas khususnya materi lari 100 meter menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Salah satunya ialah dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain yang diterapkan bertujuan agar siswa dapat menarik perhatian siswa dalam melaksanakan kegiatan belajarnya secara optimal. Pelajaran atletik memang pelajaran yang kurang diminati secara umum, termasuk siswa, siswa lebih berminat kepada materi yang berunsur permainan, dengan demikian. Penulis akan menerapkan pendekatan bermain dalam materi atletik nomor 100 meter, yang didalamnya akan ada aktivitas bermain yang menyenangkan.

Salah satu kendala besar dalam proses belajar mengajar ialah menghilangkan kebosanan para siswa dalam mengikuti pelajaran, dan ini juga menjadi salah pekerjaan rumah yang sangat penting bagi seorang guru pendidikan jasmani. guru pendidikan jasmani harus berinovasi dan berkreasi menciptakan variasi dalam setiap proses pembelajaran guna menarik serta mengaktifkan minat siswa dalam proses belajar pendidikan jasmani, karena apabila siswa tidak aktif dalam proses pembelajaran maka, besar kemungkinan apa yang dicita-citakan dalam proses pendidikan jasmani tidak tercapai.

Pendekatan bermain merupakan salah satu usaha yang digunakan para guru untuk mencerminkan *Developmentally Appropriate Prancis (DAP)* artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan tersebut sekaligus menganalisa pengembangan materi pelajaran dengan cara mengaplikasikannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial bertujuan untuk memberikan kemudahan kepada siswa dalam proses belajar.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar Melalui Pendekatan Bermain Tahun Ajaran 2012-2013”

### **Hakekat Pendidikan Jasmani**

Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani semestinya memberikan pengalaman berhasil bagi setiap anak, karena pengalaman berhasil dapat merupakan sumber motivasi.

Rijsdorp, mengatakan bahwa pendidikan jasmani itu pendidikan. Pendidikan yang menolong anak, dan orang muda menuju kedewasaannya, selanjutnya dikatakan juga bahwa pendidikan jasmani itu merupakan pergaulan pendidikan dalam bidang gerak dan pengetahuan tubuh.

Bucher, pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan umum, yang bertujuan mengembangkan jasmani, mental, emosi dan social anak menjadi lebih baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani itu merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani para peserta didik.

Gabarch, Leblanc, dan lowy mengatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan, dan belajar lewat aktivitas jasmani akan mempengaruhi :

1. Ranah Kognitif,  
Kemampuan berfikir( bertanya, kreatif, dan menghubungkan), kemampuan memahami (“*perceptual ability*”), menyadari gerak, dan penguatan akademik.
2. Ranah Psikomotor  
Pertumbuhan biologic, kesegaran jasmani, juga menyangkut kesehatan, keterampilan gerak, dan peningkatan keterampilan gerak.
3. Ranah Afektif  
Rasa senang, penanggapan yang sehat terhadap pendidikan jasmani, kemampuan menyatakan dirinya (mengaktualisasikan diri), menghargai diri sendiri, dan nada konsep diri.

### **Hakekat Belajar**

Semua manusia sesuai dengan kodratnya sebagai mahluk ciptaan Tuhan telah dikaruniai sejumlah kemampuan yang melebihi kemampuan ciptaan Tuhan lainnya yang ada dimuka bumi. Kelebihan manusia dibandingkan mahluk lainnya adalah karena manusia mempunyai akal dan pikiran yang merupakan hasil dari kerja otak. Melalui akal pikirannya inilah manusia mampu menyesuaikan diri dengan

lingkungannya untuk dapat mempertahankan dirinya ciri yang paling dominan adalah manusia mampu mengembangkan dirinya seoptimal mungkin melalui proses eksplorasi dan belajar dari lingkungannya.

Andre dalam Jalal (2005:34) menyatakan bahwa pada hakikatnya otaklah yang menentukan perilaku, otaklah yang menentukan perilaku, otaklah yang yang menentukan kepribadian, dan otaklah yang menimpan pengalaman. Berkat kemampuan otaknya, manusia dapat menjalankan fungsi fisik dan psikososialnya dan dapat lebih meningkatkan kemampuan tersebut melalui kegiatan belajar.

Pristiwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang terjadi disepanjang waktu sebagai hasil dari pengalaman. Mula-mula hanya berlangsung sebentar, perlahan-lahan menjadi ingatan jangka panjang yang dapat diacak sewaktu-waktu bila diperlukan (Jalal, 2005:18-19).

Nash dalam Madeleine (1999:4) menyatakan bahwa belajar juga berkaitan erat dengan kecerdasan. Manusia memiliki berbagai kecerdasan yang terdapat dalam dirinya, hanya saja semua kecerdasan tersebut dapat berkembang menjadi keunggulan individu. Semiawan (2005:125-127), menyatakan adanya perbedaan individu dalam hal kemampuan bawaannya menyebabkan setiap individu memiliki satu atau dua kecerdasan yang dapat diunggulkan dalam dirinya.

Amstrong (2002:3) menyatakan bahwa kecerdasan kinestetik atau kecerdasan fisik adalah suatu kecerdasan dimana saat menggunakannya seseorang mampu atau terampil menggunakan anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan seperti berlari, menari, membangun sesuatu, melakukan kegiatan seni. Ditambahkan Campbell dan Dickinson (2002:77-96) menjelaskan bahwa tujuan materi program dalam kurikulum yang dapat mengembangkan kecerdasan fisik antara lain : berbagai aktivitas fisik, berbagai jenis olahraga, modeling, dansa, menari, *body lengguages*. Sujiono dan Sujiono (2004:290-292) Menguraikan cara menstimulasi kecerdasan fisik anak antara lain menari, bermain, latihan ketrampilan fisik, dan olahraga.

Dari pemaparan belajar diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang terjadi di sepanjang waktu sebagai hasil dari pengalaman, dengan perkataan lain belajar adalah kegiatan untuk mendapatkan kemampuan dan pengetahuan. Belajar dilakukan dengan mengindra, meniru, melakukan, menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

### **Hakekat Lari Lari 100 meter**

Dalam dunia atletik, lari jarak pendek kerap disebut sebagai Lari 100 meter (lari jarak pendek) atau dash (lari cepat). Nomor lari jarak pendek meliputi 50 meter, 60 meter (test kebugaran jasmani) 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

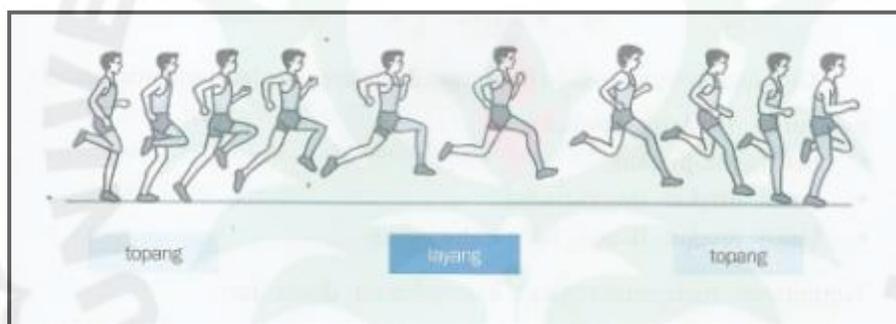
Menurut Adi Sasmita (1992: 8) mengatakan bahwa "lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang ditempuh.

Wickstrom (Gabbard, Le Blanc, dan Lwy, 1987: 152) mendeskripsikan lari sebagai berikut :

1. Badandiatur condong kedepan seimbang dengan pola langkah yang dilakukan

2. Kedua lengan diayun secara luas dalam garis veertikal dan seirama dengan gerakan kaki yang berlawanan
3. Kaki tumpuh bersentuhan dengan tanah dengan rata, dan hamper dibawah titik berat badan
4. Lutut pada kaki tumpuh ditekuk secara halus, setelah kaki tumpu itu bersentuhan dengan tanah.
5. Perentangan tungkai yang bersentuhan dengan tanah, pada pinggul, lutut dan pergelangan kaki mendorong badan kearah depan, dan mengangkat kaki yang bukan tumpu
6. Lutut pada kaki ayun diayunkan kedepan dengan cepat, samapi setinggi lutut mereka terangkat, bersamaan dengan itu terjadi penekukan tungkai bagian bawah, sehingga tumit dekat dengan pantat.

Urutan gerak lari Lari 100 meter secara keseluruhan



Gambar 1. Urutan gerak lari Lari 100 meter

(Sumber : D.Z Sidik, 2010)

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 41) myatakan bahwa “ lari jarak pendekadalah semua jenis lari yang sejak dari start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal”. Untuk dapat melakukan Lari 100 meter dengan baik maka yang harus diperhatikan adalah kemampuan lari dengan secepat-cepatnya dari start sampai finish. M. Satojo (1980: 58) mengemukakan bahwa “ kecepatan atau speed adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Aip Syarifuddin (1992: 4) menambahkan pada lari jarak pendek (Lari 100 meter) ada tiga persyaratan yang harus dikuasai pelari yaitu : (a) teknik start, (b) teknik berlari, (c) teknik melewati garis finish.

Tujuan utama lari spint adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan, kecepatan lari ditentukan oleh langkah atau frekwensi langkah, untuk dapat berlari cepat seorang pelari harus meningkatkan satu atau keduanya. Teknik yang baik ditandai oleh mengecilnya daya pengereman, lengan-lengan efektif, gerakan kaki dan badan dan koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh keseluruhan (IAAF, 1993: 22).

Dalam Lari 100 meter beberapa tahapan yang penting, yaitu :

A. Start

Menurut IAAF(2001: 6) suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut : a. konsentrasi penuh dan menghapus semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba “bersedia” b. mengadopsi sikap yang sesuai pada posisi saat aba-aba “siap” c. suatu dorongan explosive oleh kedua kaki terhadap start block, dalam sudut start yang maksimal. Mark Guthrie (2008 : 71) menyebutkan tiga variasi dari balok tumpuan menghasilkan tiga jenis start : *bunch start*, *medium start*, dan *elongated start*. Ketiga bagian gerakan start ialah sebagai berikut :

a. Posisi “Bersedia”

Pada posisi ini pelari mendekati dengan garis start pada aba-aba “bersedia” dan langsung mengambil posisi, satu kaki kebelakang, kaki yang terkuat harus diletakkan didepan (Mark Guthrie: 71). Tangan diletakkan dibelakang garis start untuk menopang badan. Dibuka selebar bahu, pandangan kebawah, dan rileks.

b. Posisi “Siap”

Mark Guthrie (2008: 71), pada posisi ini para pelari harus menggunakan tekanan yang sama pada kedua tumpuan dan pelari harus “meggulung” berat badan mereka sedikit diatas tangan pelari sehingga berat badan pelari ditopang dengan nyaman oleh tangan mereka. Dia juga menerangkan pada posisi ini para pelari harus menempatkan kedua tangan pelari sedikit lebih lebar daripada rentangan bahu, mengangkat panggul sehingga lebih tinggi dari kepala. dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk posisi kuda kuda, lengan lurus dan kepala menghadap kebawah pada posisi yang nyaman, dengan leher netral dan panggul agak lebih tinggi dari kepala dan bahu.

c. Meninggalkan Balok tumpuan pada aba-aba “Ya”

Seperti dikatakan Mark Guthrie (2008: 72).Ketika aba-aba “ya” pelari harus mendorong balok tumpuan dengan kedua kaki, lalu bergerak menjauh dan naik. Kedua tangan juga harus bergerak dengan cepat dan pelari harus secara literal berlari keluar menjahui tumpuan, dan jangan sekali sekali melompat dari balok start atau garis finish.

1. Teknik Gerakan Lari

Setelah meninggalkan balok tumpuan, pelari harus bergerak kedepan dari suatu sudut 45 derajat, mulai dari tanah melewati pergeralngan kaki, sendi lutut, panggul dan kepala. Ujung kaki harus naik sehingga dapat mencakar ketanah ketika gerakan ini.

Setelah mencapai 30 meter, pelari secara bertahap menjadi lebih tegak dengan tangan bergerak diantara tinggi bahu dan kembali ke pelipit samping dari puncak pakaian seragam. Tidak melintasi garis tengah batang tubuh Setelah bergerak maju,

pelari harus terus mencakar tanah, memulai berlari tegak dan meringankan kaki dan tangan tetap rileks.

## 2. Teknik Melewati Garis Finish

Ini merupakan tahapan terakhir yang dilakukan seorang pelari untuk menyelesaikan tahap dalam lari atau mencapai kemenangan. Pelari tidak mengurangi kecepatan langkah dan langsung berhenti serta diharapkan lari terus hingga 5 meter melewati garis finish.

## Hakekat Bermain

Tujuan pendidikan nasional Indonesia mempunyai sasaran seluruh aspek pribadi manusia atau manusia seutuhnya. Yang dimaksud aspek pribadi manusia ialah aspek jasmani, aspek kejiwaan, aspek social, aspek makhluk Tuhan. Cowell dan Hozeltn ( 1955: 146) megatakan bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha dalam peningkatan keadaan jasmani, social, mental, dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki ketrampilan jasmani, rasa social, percaya diri, peningkatan moral dan spiritualnya lewat “fair play” dan “sportsmanship” atau bermain dengan jujur, sopan dan berjiwa olahragawan sejati.

Bermain merupakan aktivitas sukarela dan didasari rasa senang untuk memperoleh kesenangan dari permainan itu. Bermain merupakan bagian dari kegiatan jasmani, oleh sebab itu bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Mentosori (Bigot, Kohnstamm, dan Palland, 1950:23) menyebutkan bahwa bermain sebagai alat untuk mempelajari fungsi. Rasa senang akan didapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu.

Dalam bermain terdapat unsur pendidikan jasmani. Adapun sifat sifat bermain yang diungkapkan oleh Sukintaka (1992 : 7) ialah sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela 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 kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh kepada peraturan, dan mengetahui kemampuannya sendiri

Dalam aktivitas bermain sendiri anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan. Permainan juga anak mengungkapkan macam-macam emosinya, dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi yang diungkapkannya tidak mengarah kepada prestasi.

Menurut Hurtlock (1997 : 320) menyatakan bahwa : “bermain memberikan pengaruh tersendiri bagi anak, adapun pengaruh bermain bagi anak adalah:

1. Perkembangan fisik
2. Dorongan berkomunikasi
3. Penyaluran bagi energy emosional
4. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan
5. Sumber belajar
6. Rangsangan bagi kreativitas
7. Perkembangan wawasan diri
8. Belajar bermasyarakat
9. Standart moral
10. Belajar sesuai peran jenis kelamin
11. Perkembangan cirri kepribadian yang diinginkan

Beberapa pertimbangan dalam pendidikan jasmani bahwa perlu pendekatan bermain adalah :

- a. Dengan bermain anak dapat lebih leluasa untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya
- b. Guru akan lebih mudah dalam memberikan pengarahan, koreksi, sasaran dan latihan dan dorongan agar anak didiknya berkembang lebih baik
- c. Dengan bermain guru tidak harus berfokus dengan sarana dan prasarana yang memadai, karena bermain dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah.

Pendapat lain mengapa harus dilakukannya pendekatan bermain adalah agar ketrampilan anak dapat dikembangkan. Untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya peningkatan keadaan jasmani, social, mental dan moral.

Bermain memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pekembangan seseorang anak Elheart dan Leavitt dalam Stone mengatakan bahwa kegiatan bermain dapat mengembangkan berbagai potensi pada anak, tidak saja pada potensi fisik tetapi juga pada perkembangan kognitif, bahasa, social, emosi, kreativitas, dan pada akhirnya pada prestasi akademik. Sejalan dengan pendapat tersebut, Wolfgang dalam Wolfgang (1992 : 32-37) berpendapat bahwa terdapat sejumlah nilai-nilai dalam bermain (*the value of play*), yaitu bermain dapat mengembangkanketrampilan social, emosional, dan kognitif. Dalam kegiatan bermain terdapat berbagai kegiatan yang memiliki dampak terhadap perkembangannya sehingga dapat diidentifikasi oleh Sujiono dan Sujiono (2010: 36-37) fungsi bermain antara lain:

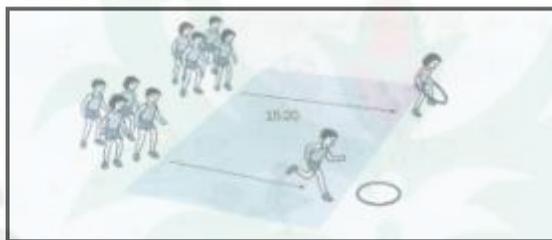
1. Dapat memperkuat dan mengembangkan otot dan koordinasinya melalui gerak, melatih motorik halus, motoric kasar, dan keseimbangan karena ketika bermain fisik anak juga memahami bagaimana kerja tubuhnya
2. Dapat mengembangkan emosinya, rasa percaya diri kepada orang lain, kemandirian dan keberanian untuk berinisiatif karena saat bermain anak suka berpura pura menjadi orang lain, atau karakter orang lain.

3. Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya karena melalui bermain anak-anak sering kali melakukan eksplorasi terhadap sesuatu yang ada di lingkungan sekitarnya sebagai wujud dan rasa keingintahuannya.
4. Dapat mengembangkan kemandiriannya dan menjadi dirinya sendiri karena melalui bermain anak selalu bertanya, meneliti lingkungan, belajar mengambil keputusan, dan berlatih peran social sehingga anak menyadari kemampuan dan kelebihannya

Dalam bermain juga dapat terjadi kemungkinan-kemungkinan untuk mendidik kemauan anak, semakin kuat kesadaran diri, dapat menumbuhkan rasa senanga, serta dapat menumbuhkan rasa ingin menang.

Dalam sebuah permainan pentingnya media selain sebagai alat mendukungnya permainan, media yang digunakan juga dapat merangsang siswa dalam permainan nantinya. Menurut (D.Z. Sidik, 2010: 7-9), beberapa permainan yang dapat di ajarkan kepada siswa untuk belajar lari 100 meter.

- 1) Permainan Lari Lari 100 meter



Gambar 9. Permainan Lari Lari 100 meter  
(Sumber : D.Z Sidik, 2010)

#### Media Permainan dan Cara Pelaksanaan

- ✓ Ban sepeda yang besar diameternya
- ✓ Lintasan lurus sepanjang 30-40 meter
- ✓ Setiap kelompok terdiri dari beberapa orang
- ✓ Setiap anggota kelompok, pelari pertama berlari menuju ban yang ada di ujung lintasan permainan
- ✓ Setelah sampai di ujung lintasan pelari pertama menerobos ban dari ujung kepala sampai ke kakinya sendiri
- ✓ Setelah selesai menerobos, pelari kedua, ketiga, dan yang lain melakukan hal yang sama

2) Permainan Estafet



Gambar 10. Permainan Lari Estafet  
(Sumber : D.Z Sidik, 2010)

Media Permainan dan Cara Pelaksanaan

- ✓ Tongkat Estafet dan Tiang (*Cone*)
- ✓ Lintasan lurus sepanjang 30-40 meter
- ✓ Setiap kelompok terdiri dari beberapa orang
- ✓ Setiap anggota kelompok, pelari pertama membawa tongkat berlari Lari 100 meter menuju pelari terakhir, sedangkan anggota kelompok yang lain hanya melakukan jogging menunggu giliran.
- ✓ Setelah sampai di pelari terakhir pelari pertama memberikan tongkat kepada pelari terakhir
- ✓ Pelari terakhir mengalirkan tongkat sampai pelari kedua.
- ✓ Pelari kedua, ketiga, dan yang lainnya melakukan hal yang sama pelari pertama.

3) Permainan Lari Gawang



Gambar 11. Permainan Lari Gawang  
(Sumber : D.Z Sidik, 2010)

Media Permainan dan Cara Pelaksanaan

- ✓ Kotak sebanyak anggota dalam permainan
- ✓ Lintasan lurus sepanjang 30-40 meter

- ✓ Lintasan ditandai dengan titik atau *coneyang* berjarak dari start 5 meter untuk titik pertama, sedangkan titik pertama ke titik kedua 2-3 meter. (dan seterusnya)
- ✓ Setiap anggota kelompok, pelari pertama berlari menuju titik pertama dan meletakkan kotak.
- ✓ Setelah meletakkan kotak kembali berlari ke barisan kelompok dengan memberikan isyarat tepuk tangan ketika sampai dibarisan kelompok untuk memulai pelari berikutnya
- ✓ Setelah itu, pelari kedua, ketiga, dan yang lain melakukan hal yang sama.

#### 1. Aturan Keselamatan

Lakukan sterilisasi pada lapangan permainan, apabila lapangan basah jangan sekali sekali menggunakan lapangan untuk permainan ini. Siswa diharapkan menggunakan kotak dan ban yang kondisinya cukup baik sehingga pada saat digunakan tidak membahayakan tangan. Konsentrasi pada control alat sehingga pada saat berlari cepat kotak atau ban tidak terlepas dari tangan, lakukan pengontrolan pada langkah kaki pada saat berlari cepat seperti itu badan terkontrol baik agar tidak mudah jatuh.

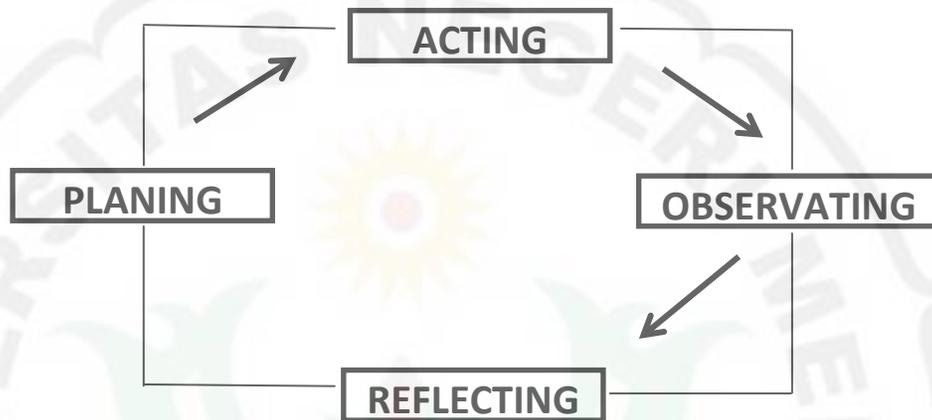
#### 2. Tujuan Yang Diharapkan

- Untuk meningkatkan kemampuan otot-otot tungkai
- Untuk meningkatkan kecepatan
- Untuk mengontrol badan saat berlari
- Untuk melihat seberapa besar ketahanan anak berlari

#### **METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penulisan ini adalah jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model *Kurt Lewin*. Konsep pokok menurut Kurt Lewin terdiri dari 4 komponen yaitu : perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Hubungan keempat komponen itu dianggap satu siklus. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar, karena Sekolah tidak memiliki lintasan lari sepanjang 100 meter, maka pengambilan data dilakukan di Stadion Sepak Bola Dolok Batu Nanggar. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPBSMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar Tahun Ajaran 2013-2014. Yang berjumlah 36 orang terdiri dari 10 putra dan 26 siswa putri.

### Desain Penelitian



Gambar 12. Siklus PTK Kurt Lewin  
(Sumber.Kusumah W. dan Dwitagama D. 2010)

### Rancangan Siklus

#### A. Perencanaan (*Planing*)

Pada tahap ini peneliti dan guru pendidikan jasmani menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

1. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
2. Peneliti akan membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan atau perlakuan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lari 100 meter dengan menerapkan pendekatan bermain.
3. Peneliti menyusun instrumen penilaian hasil belajar 100 meter yang digunakan dalam pelaksanaan siklus PTK
4. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga
5. Menyiapkan lapangan permainan, setiap permainan terdiri dari 4 arena lapangan permainan
6. Menyusun alat evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

#### Pelaksanaan (*Acting*)

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran dilapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain, pertama membariskan siswa dan melakukan pemanasan dilanjutkan dengan, menjelaskan pada siswa kegiatan proses belajar mengajar tentang lari 100 meter bawah pada sub pokok bahasan atletik dan mendemonstrasikan tentang rangkaian lari 100 meter.

Selanjutnya mendemonstrasikan permainan yang akan dilaksanakan oleh siswa, dilanjutkan dengan membagi siswa menjadi 4 kelompok setelah itu siswa belajar lari 100 meter dengan permainan. Dalam proses pelaksanaan permainan, dalam setiap permainan dilakukan oleh 4 kelompok secara langsung dengan sekali pengulangan, sama halnya juga dengan permainan yang lain.

Permainan pertama dilakukan adalah permainan lari sprint menerobos ban. Lintasan lurus sepanjang 30 meter. Setiap kelompok terdiri dari 9 orang. Setiap anggota kelompok, pelari pertama berlari menuju ban yang ada di ujung lintasan permainan. Setelah sampai di ujung lintasan pelari pertama menerobos ban dari ujung kepala sampai ke kakinya sendiri. Setelah selesai menerobos, pelari kedua berlari menuju ban dan melakukan hal yang sama, pelari ketiga, dan yang lain bergiliran melakukannya.

Permainan kedua adalah melakukan permainan lari estafet Lintasan lurus sepanjang 30 meter. Setiap kelompok terdiri dari 9 orang. Setiap anggota kelompok, pelari pertama membawa tongkat belari Lari 100 meter menuju pelari terakhir, sedangkan anggota kelompok yang lain hanya melakukan jogging menunggu giliran. Setelah sampai di pelari terakhir pelari pertama memberikan tongkat kepada pelari terakhir. Pelari terakhir mengalirkan tongkat sampai pelari kedua. Pelari kedua, ketiga, dan yang lainnya melakukan hal yang sama pelari pertama.

Permainan ketiga yang dilakukan adalah permainan memindahkan kotak. Lintasan lurus sepanjang 30-40 meter. Lintasan ditandai dengan titik atau *cone* yang berjarak dari start 2 meter untuk titik pertama, sedangkan titik pertama ke titik kedua 2 meter. (dan seterusnya). Setiap anggota kelompok, pelari pertama berlari menuju titik pertama dan meletakkan kotak. Setelah meletakkan kotak kembali berlari ke barisan kelompok dengan memberikan isyarat tepuk tangan ketika sampai dibarisan kelompok untuk memulai pelari berikutnya setelah itu, pelari kedua, ketiga, dan yang lain melakukan hal yang sama.

Setelah pelaksanaan permainan selesai, membariskan siswa kembali untuk menarik kesimpulan atau melakukan evaluasi tentang proses pembelajaran yang berlangsung. Setelah itu melakukan pendinginan secara keseluruhan serta menutup pelajaran.

### **Observasi (*Observating*)**

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Peneliti bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar di kelas sudah terlaksana

Pengamatan dilakukan terhadap :

1. Proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain
2. Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.
3. Hasil belajar Lari 100 meter.

Setelah proses pembelajaran dengan penerapan pendekatan bermain selesai, selanjutnya peneliti menganalisis hasil tersebut.

**Refleksi (Reflecting)**

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan pengamatan di kumpulkan dan di analisa pada tahap ini, sehingga dapat disimpulkan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes hasil belajar tahap refleksi I.

Setelah dilaksanakan siklus I dan hasil belum sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal dan presentasi ketuntasan klasikal yang telah ditetapkan, maka dalam hal ini dilaksanakan siklus II.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian secara proses dengan lembaran portofolio hasil belajar lari 100 meter. Aspek penilaian dan besaran skor yang diperoleh dari setiap item disesuaikan berdasarkan kriteria-kriteria yang telah dibuat, dimana jumlah skor tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 1 dengan total skor maksimum adalah 20.

Parameter penilaian hasil belajar lari 100 meter disusun sesuai lembaran sebagai berikut:

Aspek Penilaian Lari 100 Meter					
Indikator	Deskriptor	Skor (√)			
		1	2	3	4
<b>I. Start Start Aba-aba Bersedia</b>	- Jongkok satu kaki kebelakang				
	- Tangan lurus dibuka selebar bahu				
	- pandangan ke bawah				
	- ibu jari dan jari telunjuk membentuk kuda kuda				
<b>Aba-aba Siap</b>	- Mengangkat panggul sehingga panggul lebih tinggi dari kepala				
	- Tangan sedikit lebar dari rentangan bahu dan				
	- ibu jari dan jari telunjuk membentuk kuda kuda				
	- Lengan lurus dan menghadap kebawah				
<b>Aba-aba Ya</b>	- Mendorong balok tumpuan dengan kedua kakinya				
	- Pandangan kebawah				
	- Mengangkat badan sehingga membentuk sudut 45°				
	- Mengayun tangan kedepan dan kebelakang				

- II. Sikap badan pada saat berlari**
- Badan masih bungkuk setelah keluar dari garis start
  - Menganyunkan tangan kedepan dan kebelakang
  - Lari mencakar atau jinjit
  - Badan mulai tegak saat setelah 30 meter

- 
- III. Sikap badan melewati garis finish**
- Langkah kaki semakin panjang
  - Mempercepat langkah
  - Mecongdongkan dada saat ingin mencapai garis finish
- 

(Sumber : Mark Guthrie. 2008)

Keterangan :

- Nilai 4 : Apabila seluruh (4) deskriptor dilakukan
- Nilai 3 : Apabila hanya 3 deskriptor dilakukan
- Nilai 2 : Apabila hanya 2 deskriptor dilakukan
- Nilai 1 : Apabila hanya 1 deskriptor dilakukan
- Jika siswa tidak melakukan gerakan indikator dan tidaksesuai dengan deskriptor, maka siswa akan mendapatkan nilai 0

### **Pembahasan**

Dari data Pre test yang diperoleh siswa, sebelum menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari 100 meter diketahui bahwa hasil belajar lari 100 meter tersebut masih rendah, maka untuk meningkatkan hasil belajar lari 100 meter dilaksanakan pembelajaran dengan pendekatan bermain. Di Siklus I dilakukannya pembelajaran lari 100 meter melalui pedekatan bermain dan diperoleh peningkatan hasil belajar, akan tetapi belum mencapai PKK (85%). Dari hasil pengamatan diperoleh tingkat kesulitan yang diraih siswa pada saat test siklus I yaitu pada aspek posisi tubuh saat berlari (descriptor 4), aspek sikap badan melewati garis finish (descriptor 2 dan 3) yang mendapat nilai rendah. Untuk menyelesaikan masalah pada siklus I maka perlu dilakukan siklus II yang sedikit diberi variasi dalam pembelajaran, yaitu setiap siswa melakukan permainan 2 kali pengulangan.

Dari hasil pembelajaran siklus ke II masih ada indikator yang masih rendah yaitu siswa belum cukup baik untuk menguasai teknik mencondongkan dada saat melewati garis finish. Akan tetapi hasil belajar telah mencapai PPK (85%), dengan hasil (89%) di siklus II.

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain memindahkan kotak, lari estafet, lari menerobos ban dapat meningkat hasil belajar lari 100 meter pada siswa kelas X IPB SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar Tahun Ajaran 2013-2014.

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lari 100 Meter Siswa Kelas XIPB SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar Tahun Ajaran 2013-2014”. Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyarankan dalam proses pembelajaran jasmani ialah sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani, penerapan pendekatan bermain dapat dijadikan alternative dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam lari 100 meter
2. Dalam proses belajar mengajar diharapkan kepada guru pendidikan jasmani agar melakukan variasi-variasi atau suatu bentuk permainan (games) dalam bentuk pelajaran guna menarik perhatian siswa dalam belajar.
3. Pergunakan media pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa untuk belajar

### DAFTAR PUSTAKA

- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Aip Syarifuddin. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud, Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sujiono dan Sujiono. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. PT Indeks. Jakarta
- Winendra Adi, dkk. 2008. *Seni Olahraga Atletik*. Insan Mandiri. Yogyakarta
- D.Z. Sidiq. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Guthrie M. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Pustaka Insan Madani. Yogyakarta
- Kusumah W. dan Dwitagama D. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Indeks. Jakarta
- Matakupan, I. 1993. *Teori Bermain*. Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II dan Kependudukan. Jakarta. Depdikbud
- Riskomar D. 2004. *Outdoor & Fun Games Activities*. MU: 3 Books Division. Jakarta
- Sri Wahyuni, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. PT Tiga Serangkai. Solo
- Tambunan DJ, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.
- Brotosuryo. 1993. *Strategi Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud
- Dimiyati dan Mudjiono. 2003. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Semiawan C.R. 2008. *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*. 2008. Jakarta