

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Strategi Pembelajaran Contextual Teaching And Learning (Ctl) Dengan Ekspositori Terhadap Motivasi <i>Maulana Ismail Sardi</i> .....	436
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> Melalui Gaya Mengajar Inklusi <i>Jumika Haloho</i> .....	442
Penerapan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Tendangan Busur Pencak Silat Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa <i>Roni Fathan Hasibuan</i> .....	447
Pemahaman Perempuan Mengenai Feminisme <i>Sri Astuti</i> .....	451
Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMK Brigjend Katamso II <i>Bahgie Mahtonami</i> .....	457
Permainan Tradisional Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sekaligus Peningkatan Fleksibilitas Siswa <i>Abdul Latif Rusdi</i> .....	464
Administrasi Pendidikan Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan <i>Rosmay Indah Sinaga</i> .....	469
PKM Bagi Kelompok Kerja Guru SD Pjok Bidang Peralatan Permainan Olahraga Ramah Anak <i>Imran Akhmad , Amir Supriadi, Rahma Dewi</i> .....	475
Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain <i>Ahmad Rosyadi Nasution</i> .....	482
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tembakan Bebas Bola Basket Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Bob Rahmat Manalu</i> .....	490
Evaluasi Implementasi Pelaksanaan Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Pada MGMP PJOK <i>Dumpang Parluhutan</i> .....	494
Pendampingan Penyusunan Instrumen Penilaian Berbasis Proses Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani <i>Suryadi Damanik, Usman Nasution, Wesley Silalahi</i> .....	501



## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MELALUI GAYA MENGAJAR INKLUSI PADA SISWA

Jumika Haloho

*jumikahaloho08@gmail.com*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari *sprint* dengan menggunakan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas VII SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian tindakan kelas. (PTK) yang dilakukan sebanyak 2 siklus. Adapun subjek penelitian adalah kelas VII yang berjumlah 35 orang siswa dengan komposisi laki-laki berjumlah 18 orang dan perempuan berjumlah 17 orang. Setelah penelitian dilakukan maka terkumpul data yaitu : (1) Dari hasil tes belajar sebelum mengadakan gaya mengajar inklusi pembelajaran diperoleh 5 orang siswa (14,28%) yang sudah tuntas dalam belajar dan 30 orang siswa (85,71%) yang belum tuntas dalam belajar. Kemudian dilakukan pembelajaran dengan menerapkan gaya mengajar inklusi. (2) Dari tes hasil belajar dengan menerapkan gaya mengajar inklusi, maka pada siklus I diperoleh data bahwa 14 orang siswa (40%) yang sudah tuntas dalam belajar dan 21 orang siswa (60%) yang belum tuntas dalam belajar. Maka melihat masih banyak siswa yang belum tuntas dilakukanlah siklus II. (3) Dari hasil tes belajar pada siklus II maka diperoleh 31 orang siswa (88,57%) yang sudah tuntas dalam belajar dan 4 orang siswa (11,42%) yang belum tuntas dalam belajar. Dari perolehan data pada data awal siklus I dan siklus II terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu 48,57%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017.

**Kata kunci :** Peningkatan hasil belajar, *sprint*, gaya mengajar inklusi.

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Sabaruddin, 2016). Pendidikan Jasmani adalah suatu sistem belajar mengajar yang didalamnya menekankan aktivitas jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui aktivitas fisik. Muhajir (2004:58) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aspek dari proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang suka rela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan sosial. Pendidikan jasmani bertujuan agar siswa dapat mengerti dan mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan keterampilan gerak melalui berbagai bentuk permainan dan olahraga, mampu bersosialisasi dan berpartisipasi secara aktif dan positif dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani dan mengerti serta dapat melakukan upaya pencegahan penyakit/bahaya yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olahraga, serta dapat melakukan penanggulangan dan perawatan penyakit secara sederhana. Selanjutnya Bucher dalam Benny (1983:85) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani juga bertujuan untuk perkembangan kesehatan jasmani dan organ-organ tubuh, perkembangan



mental emosional, perkembangan otot syaraf atau keterampilan jasmani, perkembangan social, perkembangan kecerdasan atau intelektual.

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi - potensi manusiawi yang ada pada peserta didik baik potensi fisik, potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya Imran Akmad ( 2018). Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi (2017). gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

Secara umum pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, demikian pula halnya dalam lari *sprint*. Dalam penyampaian materi kepada siswa, guru memerlukan metode yang tepat agar siswa tidak mudah bosan dan kurang semangat dalam pembelajaran tersebut. Bila guru penjas menggunakan gaya mengajar yang tepat dalam proses pembelajaran tentu ia akan menarik minat siswa serta perhatian siswa terhadap pembelajaran tersebut dan bila siswa mulai menaruh minat dalam pembelajaran tersebut maka siswa pasti akan lebih mudah memahami dan mengerti tentang pembelajaran tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menerapkan gaya mengajar inklusi pada siswa dalam pembelajaran lari *sprint*. Inklusi merupakan gaya mengajar yang diyakini tepat untuk memberikan keleluasaan bagi siswa untuk memilih langkah latihan yang harus dijalaninya dalam menguasai teknik lari *sprint*.

## METODOLOGI PENELITIAN

### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan bulan Nopember 2016.

### B. Subjek Dan Objek Penelitian

#### 1. Subjek

Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017, yang berjumlah 35 orang siswa.

#### 2. Objek

Objek Penelitian ini adalah gaya mengajar inklusi pembelajaran materi lari *sprint* dikelas VII-1 SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017.

### C. Instrumen Penelitian



Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil belajar lari sprint yang dinilai berdasarkan rubrik (kriteria) penilaian yang dilakukan pengamatan gerak dengan menggunakan lembar fortfolio. Dengan penilai sebanyak indikator penilaian yang ada pada lembar fortfolio.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat perbandingan persentase ketuntasan dari data awal, siklus I dan siklus II dibawah ini:

### Perbandingan Ketuntasan Belajar data awal, siklus I dan siklus II

Jenis Tes	Tuntas	Tidak Tuntas
	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa
Data awal	14,28%	85,71%
Siklus I	40%	60%
Siklus II	88,57%	11,42%

Hasil siklus I menunjukkan bahwa ketuntasan belajar lari *sprint* siswa sudah mulai meningkat. Maka dengan peningkatan tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa proses pembelajaran lari sprint dengan menggunakan gaya mengajar *inklusi* yang dilaksanakan oleh guru dapat mempengaruhi proses belajar mengajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017.

Dari hasil data pada siklus I masih terdapat beberapa siswa yang belum memahami teknik ataupun cara melakukan lari *sprint* dengan benar sehingga masih ada siswa yang belum tuntas dalam belajar. Salah satu gerakan yang masih memerlukan perbaikan yaitu gerakan ayunan tangan saat berlari yang terlalu rendah ayunannya sehingga saat berlari tidak terlalu baik ayunan tangan dan langkah kaki. Kesalahan tersebutlah yang menyebabkan beberapa siswa yang belum tuntas dalam melakukan lari *sprint*. Hal ini terlihat bahwa siswa yang tuntas sebanyak 14 siswa (40%) dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 21 siswa (60%). Hal inilah yang menyebabkan masih perlu dilakukan tindakan siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian pada kegiatan awal, kegiatan lanjutan siklus I dalam proses pembelajaran lari *sprint*, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar yang signifikan. Tes awal yang diberikan kepada siswa berupa tes keterampilan lari *sprint* yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan berguna untuk mengetahui perkembangan hasil belajar sebelum diadakan pembelajaran lari *sprint* dengan menggunakan gaya mengajar inklusi.





Pada pelaksanaan siklus II, sebagian besar siswa telah mampu melakukan lari *sprint* dengan baik. Siswa sudah melakukan sesuai dengan yang diinstruksi oleh guru penjas. Hal ini menunjukkan bahwa guru telah melakukan pengelolaan kelas dan pelaksanaan kegiatan belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sampai pada siklus ke II telah tercapai ketuntasan belajar lari *sprint* siswa SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017. Ketuntasan belajar telah mencapai KKM yaitu 75. Selain itu pada siklus II ini dari 35 subjek dalam penelitian ini, ternyata telah 31 siswa (88,57%) yang telah memiliki ketuntasan belajar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Penerapan hasil belajar dengan menggunakan gaya mengajar inklusi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* mulai dari sikap saat start, saat berlari serta gerakan saat finish. Penerapan gaya mengajar inklusi sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian lari *sprint*.
2. Meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini dapat dilihat pada siklus I hasil belajar yang diperoleh sebanyak 14 orang siswa (40%) yang tuntas dalam belajar dan 21 orang siswa (60%) yang belum tuntas dalam belajar. Sedangkan pada siklus II terdapat peningkatan yang sangat signifikan, yaitu 31 orang siswa (88,57%) yang sudah tuntas dalam belajar dan hanya 4 orang siswa (11,43%) yang tidak tuntas dalam belajar. Jadi, peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II adalah 48,57 %.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dipaparkan diatas, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Dalam proses belajar mengajar diharapkan hendaknya guru menggunakan model dan teknik pembelajaran yang tepat sehingga memudahkan siswa untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru tersebut.
2. Kepada guru Penjas agar dapat menggunakan gaya mengajar inklusi pada materi lari *sprint* agar dapat meningkatkan minat dan hasil belajar siswa di SMP Negeri 27 Medan.
3. Guru hendaknya memperhatikan dimana letak kesulitan dan kelemahan siswa dalam memahami materi lari *sprint*. Serta hendaknya guru Penjas memberikan penghargaan dan mengapresiasi siswa yang telah berhasil melakukan praktek lari *sprint*.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara



- Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi. 2017. Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Man Rantauprapat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 3 No 1. 15-31.
- Aseb, Abdul. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Resindo
- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. Vol 1, No 1. Hal 70-77.
- Dimiyati, Mudjiyono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Irwansyah. 2011. *Mahir Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Majid, Abdul. 2014. *Penilaian Autentik Proses dan Hasil Belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira
- Muhammad Nur Habibi, Imran Akhmad, Budi Valianto.. 2018. Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 4 No 2. Hal. 44-59.
- Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Rusli, Adang. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sagala, Saiful. 2012. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Sardiman. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Rajawali
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rikena Cipta
- Suherman, Adang, 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Suprijono, Agus. 2010. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Trianto. 2011. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Kencana
- Usman, Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zafar, Dikdik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya