

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



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



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Penggunaan Media Lembing Yang Dimodifikasi <i>Iskandar Fahmi</i> | 218 |
| Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Melambung Dengan Media Sederhana Pada Permainan Kasti <i>Ade Satria Hasibuan</i> | 225 |
| Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Bulutangkis Dengan Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa SMA <i>Dedy Pradipta</i> | 235 |
| Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa <i>Raja Ahmad Badawi Daulay</i> | 241 |
| Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Media Audio Visual <i>Rizky Puspa Sari</i> | 244 |
| Peningkatan Dribbling Bola Basket Melalui Variasi Dan Modifikasi Sarana Pembelajaran <i>Resi Juliandri Samosir</i> | 248 |
| Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Menggunakan Gaya Mengajar Latihan <i>Siti Amalia Nasuha</i> | 253 |
| Perbaikan Passing Chest-Pass Melalui Metode Resiprokal Dan Variasi Pembelajaran Pada Kelas X <i>M. Anas Suri Meirian</i> | 258 |
| Penerapan Model Pembelajaran <i>Make A Match</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lari Sprint <i>Hasanul Fadhilah Marpaung</i> | 263 |
| Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola <i>Volly</i> Dengan Menggunakan Media Modifikasi <i>Sampentua Berutu</i> | 271 |
| Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusif Dan Modifikasi <i>Syaryani Husein Lubis</i> | 277 |
| Meningkatkan Hasil Belajar <i>Lay Up Shoot</i> Melalui Penerapan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Brian Devani S., Sabaruddin Yunis</i> | 281 |
| Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain <i>Onyas Widianingsih</i> | 289 |



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

Onyas Widianingsih

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Abstrak. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan hasil belajar lari *sprint*. Tempat penelitian, di SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII-2 yang berjumlah 35 orang. Metode penelitian menggunakan pendekatan PTK. Instrumen penelitian adalah lembar portofolio penilaian hasil belajar lari *sprint*. Hasil observasi hanya mencapai 63,68 (Tidak Tuntas). Hasil tes siklus I yaitu 20 orang siswa (57,14%) sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 15 orang siswa (42,85%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 74,04 (Tidak Tuntas). Hasil tes siklus II yaitu 31 orang siswa (88,57%) sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 4 orang siswa (11,42%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh mencapai 83,33 (Tuntas). Hasil analisis dikatakan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint*.

Kata Kunci : Hasil Belajar Lari *Sprint*, Pendekatan Bermain

PENDAHULUAN

Menurut pengamatan peneliti pada tanggal 22 februari s/d maret 2017, dengan guru pendidikan jasmani yang mengajar di SMP Negeri 27 Medan yaitu Bapak Edward Sembiring S.Pd selaku guru penjas kes mengatakan bahwa siswa dalam mengikuti pelajaran penjas lari cepat belum terlaksana dengan baik dan sangat rendah, khususnya pada materi lari *sprint*, hal ini berbanding terbalik dengan materi penjas olahraga permainan seperti sepak bola dan bola voli, yang siswanya semua antusias untuk mengikuti mata pelajaran tersebut.

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.

Melalui model pembelajaran pendekatan bermain ini para siswa diajak belajar dengan suasana hati yang gembira sehingga siswa merasa tidak dalam kondisi belajar tetapi seolah-olah para siswa berada dalam kondisi bermain yang sengaja diciptakan suasana pembelajaran dalam bentuk yang menyenangkan tanpa mengabaikan materi pokok dari lari *sprint* tersebut.

KAJIAN TEORITIS

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitasnya fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai seseorang sebagai seseorang sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.



Dalam lari jarak pendek/*sprint*, teknik start yang digunakan adalah: "Start jongkok (*crouching start*)". Didalam pelaksanaannya, melakukan teknik start jongkok ada tiga macam yaitu: (1) *Start* pendek (*bunch start*). Dari ketiga macam start jongkok tersebut, perbedaannya yang terutama terletak pada penempatannya antara kaki bagian depan dengan lutut. Sedangkan penggunaannya, tergantung dari pada si atlet itu sendiri.

Gerakan Aba-aba "Bersedia"

Pada aba-aba "bersedia", menyiapkan diri untuk menuju garis start. Selanjutnya melakukan persiapan start dengan sikap kedua kaki bertumpu pada balok start, kaki belakang diletakkan diatas tanah dibelakang garis start kira-kira selebar bahu, dengan ujung-ujung jari menyentuh tanah, badan dibuat seimbang dan kepala rileks.

Gerakan Pada Aba-aba "Siap"

Pada aba-aba siap gerakan dilakukan dengan mengangkat panggul kearah depan sedikit lebih tinggi dari bahu, sehingga baris panggug sedikit menurun kedepan, berat badan lebih berat kedepan, lengan tetap lurus, siku jangan bengkok.

Gerakan Pada Aba-aba "Ya"

Setelah aba-aba "ya" segera mungkin untuk melakukan gerakan tolak kaki belakang untuk menghasilkan daya dorong yang kuat dalam memindahkan tubuhnya untuk melangkah secepat mungkin .

2. Teknik gerakan lari cepat

Teknik lari *sprint* merupakan suatu cara atau kemampuan kemahiran didalam melakukan berbagai unsur gerakan yang berkaitan dengan lari.

3. Teknik melewati garis finis

saya hasil belajar lari *sprint* adalah salah satu jenis lari dengan menempuh jarak yang pendek, peserta dituntut untuk menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter dengan berlari kecepatan penuh dari awal sampai akhir dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

METODE PENELITIAN

Lokasi dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini, yang menjadi lokasi penelitian ini adalah JL. Pancing, Pasar IV No.2, 20221, Besar, Medan Labuhan, Kota Medan, Sumatra utara. Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 27 Medan dan dilaksanakan Oktober Tahun Ajaran 2017/2018.

Subjek dan Objek Penelitian

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2017/2018, Siswa yang berjumlah 35 orang. Yang menjadi objek penelitian ini adalah Gaya mengajar bermain .



Metode Penelitian

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan gaya mengajar bermain sebagai sasaran utama. Dimana penelitian ini berupa pemaparan upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Medan. Penelitian dalam hal ini adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sumber data dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 27 Medan. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran pendidikan jasmani kelas VIII-2 SMP Negeri 27 Medan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 Oktober dan 12 Oktober 2017. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari test siklus I, dan siklus II. Berikut ini adalah data-data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan pembelajaran dengan pendeskripsian data ini diharapkan dapat menggambarkan keadaan data secara akurat.

peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui pendekatan bermain. Pada data awal jumlah siswa yang lulus adalah 8 siswa dengan persentase 23% dan siswa yang tidak lulus adalah 27 siswa dengan persentase 77%, selanjutnya pada siklus I jumlah siswa yang lulus 20 siswa dengan persentase 57,14% dan siswa yang tidak lulus 15 siswa dengan persentase 42,85%. Pada siklus II jumlah siswa yang lulus adalah 31 siswa dengan persentase 88,57% dan siswa yang tidak tuntas adalah 4 orang dengan persentase 11,42%.

Dari analisis data diatas terdapat 31 orang siswa yang tuntas dan 4 orang siswa yang belum tuntas, dapat terlihat guru sudah baik dalam menjelaskan pembelajaran dan siswa juga sudah paham pelaksanaan pembelajaran yang diberikan guru. Dan 4 orang yang belum tuntas disiklus II karena dari awal observasi, siklus I, dan siklus II mereka kurang paham apa yang dijelaskan oleh guru olahraga tentang materi lari sprint dan mereka tidak menguasai teknik lari *sprint* seperti teknik start, teknik saat berlari, dan teknik memasuki garis *finish*.

Dari hasil analisis hasil belajar siswa yang mendapat persentase 88,57% yang memiliki ketuntasan belajar dan 11,42% belum memiliki ketuntasan (tidak tuntas) dari keseluruhan siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 27 Medan ini mengalami peningkatan dalam pembelajaran lari *sprint* dengan melalui pendekatan bermain yang tertuang pada hasil dari proses belajar I dan II mengalami peningkatan hasil belajar dan peningkatan ketuntasan belajar baik secara individual maupun klasikal namun belum mencapai ketuntasan yang telah ditetapkan yaitu minimal 85% siswa yang telah mencapai persentase penilaian.

Sedangkan pada siklus I Proses hasil belajar lari sprint pada siswa secara keseluruhan masih mencapai 20 siswa (57,14%). Kemudian pada siklus II berdasarkan refleksi ternyata bahwa peningkatan menjadi 31 siswa (88,57%).



Dengan demikian dapatlah dikatakan dengan pendekatan bermain yang diterapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari *sprint* yang tadinya rendah menjadi meningkat. Peningkatan pengelolaan pembelajaran dengan bermain lebih efektif sehingga dapatlah ketuntasan hasil yang ditentukan peneliti pada penelitian tindakan kelas ini ketuntasan secara klasikal yaitu 85% (Suryosubroto, 1997:129).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Melalui Pendekatan Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* pada Siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

Saran

Sebagai saran dapat diberikan penelitian sebagai berikut:

1. Disarankan pada guru pendidikan jasmani sekolah SMP Negeri 27 Medan untuk menerapkan pendekatan bermain dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Dari hasil penelitian ditemukan ditemukan banyak siswa kurang memahami dalam teknik dasar lari *sprint* yang benar, disarankan pada guru melaksanakan pembelajaran melalui pendekatan bermain, diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar.
3. Kepada Mahasiswa FIK UNIMED khususnya peneliti agar dapat mendapat mencoba melakukan Peneliti Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan pendekatan bermain.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan peneliti dengan menggunakan pendekatan bermain dapat mencoba dengan mataeri lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achsin, A. 1989. Media Pendidikan dalam Kegiatan Belajar Mengajar. Ujung Pandang: Penerbit IKIP Ujung Pandang.
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2006. Penelitian Tindakan kelas. Jakarta: 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.
- Bondi, Josep dan Wiles. 1989. Curriculum Development : A Guide to Practice. Columbus: Merrill Publishing Company, A Bell & Howel Information Company.



- Dasna, I. Wayan. 2005. Kajian Implementasi Model Siklus Belajar (learning Cycle) dalam Pembelajaran kimia. Makalah Seminar Nasional MIPA dan Pembelajarannya, FMIPA UM – Dirjen Dikti Depdiknas. 5 September 2005.
- Drowatzky, J. H., Armstrong, C.W. (1984). Physical Education Career Perspective and Professional Foundation. Angelwood Cliff NY: Prentice-Hall Inc.
- Depdikbud. 1978. Atletik Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdiknas, Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani, Untuk Sekolah Menengah Atas, Jakarta, Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan, 2003.
- Depkes RI. 2002. Pedoman Kesehatan Olahraga. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta: Depkes RI.
- Hurlock, Elisabeth B. (1997). Perkembangan Anak. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nana Sudjana. 1995. Dasar-dasar proses Belajar Mengajar, Sinar Baru, Bandung, Cet. III, 1991.
- Rijsdorp, k. (1971) Gymnologie, Jakarta. Utrecht, Antwerpen: Het Spectrum NV.
- Subroto. Toto, (2000). Pemanjapan Kemampuan Mengajar (PKM). Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Syarifuddin. 1997. Atletik Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Wuest dan Bucher, C.A. (1995) Foundation of Physical Education. St. Louis: The CV. Mosby Co.

THE
Character Building
UNIVERSITY