

# 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



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



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



|   |     |
|---|-----|
| Meningkatkan Hasil <i>Passing Chest Pass</i> Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran Siswa SMA<br><i>Windi Naully</i> .....   | 294 |
| Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa SMP<br><i>Al Azharsyah</i> .....   | 299 |
| Membangun Karakter Berbangsa Melalui Musik Gerak Campur Sari Sejak Usia Dini<br><i>Eva Faridah</i> .....  | 304 |
| Pengaruh <i>The Divergent Style, The Convergent Style</i> Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Shooting Permainan Sepak Bola<br><i>Agung Cristo Manik</i> .....   | 311 |
| Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Kemampuan <i>Passing Chest Pass</i><br><i>Anggi Erna Yani Siregar</i> .....                                       | 316 |
| Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> Melalui Pemanfaat Media Audio Visual<br><i>Khairul Fahmi Fadhlani</i> .....   | 320 |
| Penerapan Pembelajaran Gaya Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Permainan Sepak Bola<br><i>Mar'i Muhammad</i> ..... | 325 |
| Upaya Meningkatkan Hasil Belajar <i>Chest Pass</i> Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Dengan Modifikasi Alat<br><i>Isa Daulay</i> .....                           | 329 |
| Pertumbuhan Dan Perkembangan Belajar Gerak Anak SD Yang Diaplikasikan Ke Dalam Proses Pembelajaran Penjas<br><i>Muhammad Arfa</i> .....                                     | 335 |
| Analisis Kemampuan Manajemen Guru PJOK Di SD mi Negeri Se-Kecamatan Medan Tembung<br><i>Syahrul Effendy Naution, Wahyo</i> .....  | 341 |
| Pembelajaran Mototrik<br><i>Annes Enjelita Putri Siregar</i> .....  | 348 |
| Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> dgn Menggunakan Variasi Pembelajaran Model Circuit<br><i>Deasy Natalia Sitepu</i> .....                             | 353 |
| Pendidikan Jasmani Sebagai Pengembangan Karakter<br><i>Dedi Asmajaya</i> .....  | 359 |



## MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SMP

AI Azharsyah

Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
shieal28@gmail.com

**Abstrak.** Tujuan Penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui pendekatan bermain. Metode penelitian ini bersifat Penelitian Tindakan Kelas dan Subjek berjumlah 36 siswa. instrumen penelitian berupa lembar observasi dan portofolio. Untuk memperoleh data maka dilakukan tes siklus I yang berbentuk lari *sprint* 50 Meter dengan menggunakan metode pendekatan bermain. Setelah siklus I dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar dari 36 orang siswa terdapat 20 siswa yang tuntas dengan persentase (55,56%) dengan nilai rata-rata 64,58. dan siswa yang tidak tuntas berjumlah 16 siswa (44,44%). Ini berarti Kriteria Ketuntasan Minimal (>75) belum tercapai, maka dilanjutkan dengan tes siklus II sebanyak 2 kali pertemuan yang sama perlakuannya di siklus I. Setelah siklus II dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dimana dari 36 orang siswa terdapat 31 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar (86,11%) dengan nilai rata-rata 78,44 dan siswa yang tidak tuntas berjumlah 5 siswa (13,89%). Ini berarti kriteria ketuntasan minimal (>75) tercapai. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa melalui metode pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Stabat Tahun Ajaran 2016/2017.

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

### PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang dilakukan oleh peneliti tanggal 2 Agustus 2016 dengan salah seorang guru penjas yaitu bapak Muhammad Iqbal, S.Pd, ditemukan bahwa proses pembelajaran penjas kurang efektif khususnya pada materi lari *sprint* 50 meter. Saat pembelajaran berlangsung, siswa kurang antusias dan tidak tertarik dalam mengikuti pelajaran materi lari *sprint*. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, disebabkan karena siswa belum mengetahui sesungguhnya tujuan dari penyampaian materi. 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.

Lutan (2000:1) menjelaskan, pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sepanjang hayat.

Salah satu sisi pendidikan jasmani adalah memberi kesempatan untuk memenuhi hasrat gerak yang ada pada setiap manusia. Pendidikan sifat-sifat yang baik seperti sosialitas, sportifitas, dan moralitas yang diberikan tidak hanya secara verbal (ceramah), tetapi juga dapat diserap peserta didik melalui interaksi dengan sesama teman dalam praktek olahraga dibawah bimbingan guru.



Menurut Singer (dalam Rusly Ahmad 1976:55) Olahraga adalah “Suatu kegiatan manusia yang melibatkan organisasi administratif dan peraturan-peraturan latar belakang sejarah yang menetapkan tujuannya dan membatasi pola perilaku manusia serta melibatkan kompetisi atau tantangan, dan hasilnya ditentukan terutama oleh keterampilan fisik (*physical skill*).”

Berdasarkan pendapat tersebut maka olahraga dapat diartikan sebagai salah satu aktifitas fisik maupun fisikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat diartikan sebagai bentuk proses kegiatan untuk melatih tubuh agar badan terasa sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun secara rohani.

Dalam lari jarak pendek/ *sprint*, teknik start yang digunakan adalah “start jongkok (*Crouching start*).” Di dalam pelaksanaannya, melakukan *start* jongkok ada 3 (tiga) macam yaitu: (1) *start* pendek (*bunch start*), (2) *start* menengah (*medium start*), dan (3) *start* panjang (*longated start*). Dari ketiga macam *start* jongkok tersebut perbedaannya yang terutama terletak pada penempatan antar kaki bagian depan dan lutut. Sedangkan penggunaannya, tergantung dari pada siswa itu sendiri.

Tujuan mengapa perlu adanya dilakukan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah agar keterampilan anak dapat dikembangkan. Melalui pendekatan bermain diharapkan membawa anak kepada cita-cita pendidikan, yang perlu adanya peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental dan moral.

Menurut Wolfgang (1992:32-37) berpendapat sejumlah nilai-nilai dalam bermain (*the value of play*), yaitu bermain dapat mengembangkan keterampilan social, emosional, dan *kognitif*. Dalam kegiatan bermain terdapat berbagai kegiatan yang memiliki dampak terhadap perkembangannya sehingga dapat diidentifikasi oleh Sujiono (2010:36-37)

Pembelajaran melalui pendekatan bermain setidaknya akan menjawab permasalahan diatas. Bermain dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga sekaligus meningkatkan kemampuan siswa. Dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran. Dalam membuat perencanaan tersebut guru harus bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode yang sesuai dengan materi.

## METODOLOGI PENELITIAN



Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa suatu tindakan yang disengaja dimunculkan didalam kelas secara bersamaan, tindakan tersebut diberikan oleh guru yang dilakukan oleh siswa dalam pelaksanaannya yang berguna



untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini dilaksanakan di tanah lapang SMP Negeri 1 Stabat pada tanggal 13-20 Agustus 2016 dengan subjek seluruh siswa kelas VII-I SMP Negeri 1 Stabat yang berjumlah 36 orang siswa.

Instrument penelitian yang digunakan adalah dengan lembaran fortfolio hasil belajar lari *sprint*. Aspek penilaian dan besaran skor berdasarkan 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 12.

Tim penilai adalah guru pendidikan jasmani dan mahasiswa FIK UNIMED yang telah lulus mata kuliah atletik minimal memperoleh nilai "B". Untuk mendapatkan hasil proses lari *sprint* maka ditentukan suatu bentuk kemampuan lari *sprint*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Stabat, terlebih dahulu penelitian melakukan data awal yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil data awal yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa tes lari *sprint* yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

Adapun deskripsi hasil data yang diperoleh peserta didik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Lari**

| No | Tahap Penelitian | Indikator     |                 |                       | Jumlah | Nilai | K  |
|----|------------------|---------------|-----------------|-----------------------|--------|-------|----|
|    |                  | Start Jongkok | Gerakan Berlari | Memasuki Garis Finish |        |       |    |
| 1  | Free-test        | 104           | 99              | 82                    | 264    | 60,72 | TT |
| 2  | Siklus I         | 100           | 84              | 90                    | 274    | 64,58 | TT |
| 3  | Siklus II        | 112           | 108             | 110                   | 330    | 78,44 | T  |

Pada hasil data *free-test* terlihat hasil belajar siswa tidak mencukupi KKM. Dimana jumlah pada teknik *start* 104, teknik berlari 99, teknik memasuki finish 82 dan jumlah total keseluruhan 264. Nilai rata-rata yang diperoleh pada *free-test* 60,72. Pada *free-test* ini berarti hasil belajar lari *sprint* siswa belum tuntas karena belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Hasil data siklus I terlihat peningkatan dalam hasil belajar lari *sprint* dimana jumlah pada teknik *start* 100, teknik gerakan berlari 84, teknik memasuki finish 90 dan jumlah total keseluruhan 274. Nilai rata-rata yang diperoleh 64,58. Pada siklus I ini berarti hasil belajar lari *sprint* siswa belum tuntas karena belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Hasil data pada siklus II terlihat peningkatan hasil belajar lari *sprint* pada siswa dimana jumlah pada teknik *start* 112, teknik gerakan berlari 108, teknik memasuki finish 110 dengan jumlah total 330. Pada siklus II siswa mendapat nilai rata-rata 78,44. Berdasarkan hasil data siklus II siswa telah tercapai kriteria





ketuntasan minimal (KKM). Hal ini menyatakan pada siklus II siswa dinyatakan tuntas dalam pembelajaran lari *sprint* melalui pendekatan bermain.

Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan (siklus I) dan siklus II dalam proses pembelajaran lari *sprint*, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar secara signifikan. Hal ini dari hasil lembar observasi pada siklus II, Pada kegiatan pendahuluan untuk penilaian persiapan sarana pembelajaran siklus II sangat baik. Dikarenakan guru sudah menyiapkan sarana pembelajaran sebelum proses pembelajaran dimulai. Pada penilaian untuk mengkomunikasikan tujuan pembelajaran guru sudah dapat menyampaikan pembelajaran dengan sangat baik. Dalam menghubungkan dengan pembelajaran yang lalu guru belum maksimal melakukannya. Memotivasi siswa dalam hal ini guru sudah sangat baik, ini terlihat pada saat guru memberikan gambaran hal-hal yang akan dilakukan pada proses pembelajaran.

Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai Persentasi Ketuntasan Klasikal (PKK) serta nilai rata-rata hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil tes hasil belajar dengan melalui pendekatan bermain. Pembelajaran yang dilakukan peneliti dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari *sprint*. Dari tes belajar siswa siklus II, data analisis dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar telah mencapai ketuntasan klasikal. Dalam hal ini guru dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* melalui pendekatan bermain.

## KESIMPULAN

Melalui Pendekatan Bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Stabat tahun ajaran 2016/2017.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Mulyono. 2003. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rusly Ahmad. 2009. *Filsafat Olahraga*. Medan: Fik Unimed
- Rusli Lutan. 2000. *Pendidikan Jasmani*. Medan: Bumi Aksara
- Sujiono 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT Indeks.
- Warsidi, Edi. 2009, *Apakah Atletik Itu?*. Bandung: Sarana Ilmu Pustaka.
- Arma Abdullah. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan
- Aqib Zainal. Dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Yrama Widya



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

D.Z. Sidiq. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.

H.M. Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud

Hurlock. 1997. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

IAAF. 2001. *Copetition Rules 2001*. Jakarta: PB. PASI.

Krisyanto, Agus. 2010. *Peneltian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan jasmani &Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: PT UNS Press:

Sukiantaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Zafar Sidik, dikdik, Dr, M.Pd. 2010, *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY