

Peminatan Pelajar Kelas X.6 SMA Muhammadiyah Wonosobo dalam Pembelajaran Olahraga Teknik Gerak Jalan Cepat

Mahfud Aulia Rahman¹, Rahmita Nurul Muthmainnah²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

mahfudaulia31@gmail.com

Abstrak. Pada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan banyak macam olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan jasmani siswa salah satunya adalah atletik. Dalam atletik ada banyak nomor antara lain lari, lompat jauh, lompat jangkit, tolak peluru, lontar martil, lempar cakram, salah satu dari sekian banyak nomor atletik adalah jalan cepat. Dalam jalan cepat adanya perpaduan antar gerakan tangan, kaki dan pinggul yang harus saling berirama. Pembelajaran jalan cepat dianggap suatu pembelajaran yang sulit, sehingga sering kali guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak memberikan pembelajaran jalan cepat terutama pada SMA Muhammadiyah Wonosobo yang belum pernah diberikan materi jalan cepat secara mendalam. Maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan peminatan olahraga jalan cepat terhadap siswa/i kelas X.6 SMA Muhammadiyah Wonosobo khususnya mata Pelajaran olahraga jalan cepat. Metode yang dilakukan adalah dengan praktek . terlihat siswa/i pada table 1 dan 2 perubahan dari tabel 1 sangat rendah 4% menjadi 0% , lalu minat tinggi 1 dan 2 dari 0% menjadi 71%.

Kata Kunci: Pembelajaran, Olah Raga, Teknik Gerak Jalan Cepat

1. Pendahuluan

Minat belajar peserta didik sangat menentukan keberhasilannya dalam proses belajar. Dalam jurnal Zaki dan Zuraini (2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi minat belajar yaitu faktor dalam diri siswa (Internal) merupakan faktor yang mempengaruhi peserta didik yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri dan faktor dari luar peserta didik itu sendiri (Eksternal) yaitu faktor yang mempengaruhi peserta didik dari luar peserta didik itu sendiri.

Winkel (1996) mengatakan bahwa “minat diartikan sebagai kecenderungan subyek yang menetapkan untuk merasa tertarik pada bidang studi atau pokok bahasan tertentu dan merasa senang mempelajari materi itu , minat momentah ialah perasaan tertarik suatu topik yang dibahas atau di pelajari untuk itu kerap diginakan istilah “perhatian namun, perhatian dalam arti” minat momentan “ perlu dibedakan dari perhatian dalam arti “konsentrasi”

Materi pembelajaran atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di SMA. Maksud dan tujuan diajarkannya cabang olahraga atletik yaitu untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa dalam kemampuan gerak siswa serta mengenalkan nomor-nomor cabang olahraga atletik (Murdiyanto, 2010). Nomornomor

olahraga atletik diantaranya jalan, lari, lompat dan lempar. Pembelajaran yang efektif, efisien dan terencana diharapkan dapat menjadikan proses pembelajaran atletik berjalan dengan baik.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, jalan cepat merupakan bagian atau nomor (dalam cabang olahraga atletik). Perlombaan jalan cepat terdiri dari 5 km, 10 km, 20 km, hingga 50 km dan sebagian telapak kakinya harus menyentuh tanah.

Jalan cepat memadukan daya tahan pelari jarak jauh dengan perhatian terhadap teknik pelari gawang atau tolak peluru. perpaduan dari gerakan-gerakan atletik membuat olahraga ini masuk dalam tanggung jawab organisasi atletik di level dunia yaitu International Amateur Athletic Federation (IAAF). terdapat teknik dasar jalan cepat yang penting untuk diperhatikan. Dari mulai teknik awalan (start), posisi badan, langkah kaki, gerakan, hingga teknik akhiran (finish). Dalam perlombaan jalan cepat sendiri terdapat larangan yang tidak boleh dilakukan. Jika dilanggar, seorang atlet jalan cepat akan mendapatkan hukuman hingga diskualifikasi.

2. Metode Penelitian

Dalam peneltitian ini peneliti menggunakan Penelitian Kualitatif menggunakan metode deskriptif dengan pengamatan dan data nilai terhadap fenomena- fenomena atau gejala- gejala sosial yang alamiah. Moleong, (2016) mengatakan penelitian fenomenologi berorientasi untukmemahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu.

Penelitian ini diambil di bulan Februari sampai dengan bualan Maret selama 2 bulan yang bertempat di SMA Muhammadiyah Wonosobo. Lokasi tersebut dipilih karena peneliti pernah Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di Sekolah tersebut. Penelitian ini akan menggunakan populasi siswa kelas X.6 di SMA Muhammadiyah Wonosobo yang berjumlah 39 orang siswa yang di indentifikasi oleh guru olahraga dan di dukung dengan data lainnya peminatan pelajar kelas X.6 SMA muhammadiyah Wonosobo dalam pelajaran olahraga jalan cepat.

Dalam penelitian ini penulis mengutip pendapat Arikunto (2006) mengatakan bahwa apabila subjek kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua sehinggapenelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih dari 100 orang maka sampelnya diambil 10-15% atau 20-25%. Besarnya sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 31 orang siswa kelas X semester genap tahun pelajaran 2023/2024 di SMA Muhammadiyah Wonosobo. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilaksanakan oleh peneliti dengan cara langsung terjun kelapangan untuk mendapatkan sejumlah data yang dibutuhkan berkenaan dengan peminatan pelajar kelas X.6 SMA muhammadiyah Wonosobo dalam pelajaran olahraga teknik gerak jalan cepat.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada tahap penelitian melakukan penilaian untuk mengetahui tingkat peminatan siswa kelas X.6. teknik gerak Jalan cepat siswa SMA Muhammadiyah Wonosobo sebelum di berikan perlakuan kemampuan jalan cepat dalam atletik. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis data yang dikumpulkan. Data yang dikumpulkan berupa hasil tes teknik gerak jalan cepat. Data yang di kumpulkan terdiri darites awal dan tes akhir kemampuan melakukan teknik gerak jalan cepat.

Tabel 1. data pra praktik

Tingkat Minat	Jumlah siswa
Sangat tinggi	0
Tinggi	0
Sedang	17
Rendah	12
Sangat rendah	2

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tidak ada siswa yang mampu melakukan gerak jalan cepat yang tergolong sangat baik, diketahui 54% siswa dan siswi memiliki minat sedang, 39% siswa dan siswi memiliki minat rendah, dan 4% siswa dan siswi memiliki minat sangat rendah terhadap minat gerak jalan cepat.

SIKLUS I

Setelah diberikan perlakuan teknik gerak *jalan cepat*, kemudian dilakukan tes teknik gerak *jalan cepat* untuk memprtlihatkan perubahan yang terjadi pada kondisi gerak *jalan cepat* siswa SMA Muhammadiyah Wonosobo setelah diberikan perlakuan teknik *jalan cepat* digambarkan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Data praktik

Tingkat Minat	Jumlah siswa
Sangat tinggi	4
Tinggi	22
Sedang	5
Rendah	0
Sangat rendah	0

Dari tabel siklus 1 diatas terlihat tidak ada lagi siswa dengan tingkat minat sangat rendah, siswa/i sangat tinggi memperoleh persentase sebanyak 13%, siswa/i yang memiliki minat tinggi sebanyak 71%, dan siswa/i yang memiliki minat sedang sebanyak 16%.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui metode praktik olahraga teknik gerak jalan cepat dapat meningkatkan efektifitas terhadap siswa/i kelas X.6 SMA Muhammadiyah Wonosobo terhadap mata pelajaran olahraga . hasil dari peningkatan tersebut dapat dilihat dari data table diatas, siswa/i yang minat dalam mata pelajaran olahraga teknik gerak jalan cepat dari table 1 dan table 2. Meskipun harus melalui pemantauan dan bimbingan langsung siswa yang kurang minat belajar olahraga pada tabel 1 dan terlihat adanya peningkatan hasil peminatan belajar siswa pada tabel. Berdasarkan hasil penelitian bisa diambil kesimpulan bahwa melalui metode praktik dapat meningkatkan peminatan olahraga teknik gerak jalan cepat pada kelas X.6 SMA Muhammadiyah Wonosobo.

Daftar Pustaka

Zaki dan Zuraini (2016) ada berberapa faktor yang mempengaruhi minat belajar.

Winkel (1996) mengatakan bahwa “minat diartikan sebagai kecenderungan.