

# Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari melalui Pendekatan Bermain *Sprint* di SMA Muhammadiyah Ponjong Tahun 2024

Dwimas Prasetyo<sup>1</sup>, Mahbubul Wathoni<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan

[mahbubul.wathoni@umj.ac.id](mailto:mahbubul.wathoni@umj.ac.id)

**Abstrak.** Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan hasil belajar lari *sprint*. Tempat penelitian, di SMA Muhammadiyah Ponjong tahun ajaran 2023/2024. Subjek penelitian yaitu siswa kelas XI 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

## 1. 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 penjaskes 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 mersa 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.

2793

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) S/a/Ypendek (*bunch start*). Dari ketiga macam *start* jongkok tersebut, perbedaannya yang terutama terletak pada penempatannya antara kaki bagian depan dengan lutut. Sedangkan penggunaannya, tergantung pada 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. Metode Penelitian

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini, yang menjadi lokasi penelitian ini adalah JL. Simpanglima Pati, Genjahan, Ponjong, Gunung Kidul, Susukan III, Genjahan, Kec.Ponjong, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas XI SMA Muhammdiyah Ponjong dan dilaksanakan Tahun Ajaran 2023/2024.

Subjek dan Objek Penelitian Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muhammdiyah Ponjong Tahun Ajaran 2023/2024, Siswa yang berjumlah 35 orang, yang menjadi objek penelitian ini adalah gaya menngajar 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 XI SMA Muhammdiyah Ponjong. Penelitian dalam hal ini adalah sebagai instrumen kunci, pengambilaan sumber data dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMA MUHAMMADIYAH PONJONG. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran pendidikan jasmani kelas XI-11 SMA MUHAMMADIYAH PONJONG. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 229 Februari dan 14 Maret 2024. 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 spela/ 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 XI-11 SMA MUHAMMADIYAH PONJONG ini mengalami peningkatan dalam pembelajaran lari *sprint* dengan melalui pendekatan bermain yang tertuang pada hasil dari proses belajar I da II mengalami peningkatan hasil belajar dan peningkatan ketuntasan belajar baik secara individual maupun klasikal namun belum mencapai ketuntasan yang telah di tetapkan 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%).

### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Melalui Pendekatan Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* pada Siswa Kelas XI-2 SMA Muhammdiyah Ponjong Tahun Ajaran 2023/2024.

#### Saran

Sebagai saran dapat diberikan penelitian sebagai berikut:

1. Disarankan pada guru pendidikan jasmani sekolah SMA Muhammdiyah Ponjong 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. Hasil penelitian ini merupakan sebuah tindakan yang nyata untuk memperbaiki pembelajaran sehingga diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran.

### Daftar Pustaka

Knapp, Jake. Sprint. Bentang Pustaka, 2017.

Santosa, Sicillya Setya Jayani. TA: Analisis UI UX Maximom Berbasis User Persona dengan Menggunakan Pendekatan Google Design Sprint. Diss. Universitas Dinamika, 2020.

Asrori, Fasisal, Adi Suriatno, and Nune Wire Panji Sakti. "Peningkatan hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan" bentengan" di Sekolah Dasar." *Discourse of Physical Education* 1.1 (2022): 26-40.

Syarifuddin. 1997. *Ateletik Jakarta*: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Hurlock, Elisabeth B. (1997). *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Depdikbud. 1978. *Atletik Jakarta*: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.