

# Pembelajaran Lari Jarak Pendek pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Andi Marselino<sup>1</sup>, Yasin Efendi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

[andimarselino11@gmail.com](mailto:andimarselino11@gmail.com)

**Abstrak.** Tujuan Penelitian ini adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SMP, penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan dengan metode RND dari Borgand Gall subjek penelitian ini adalah 30 siswa menengah pertama Dharma Karya UT Teknik pengumpulan data dengan cara observasi studi dokumentasi, wawancara dan tes analisis data, pengembangan model melalui uji coba terbatas, uji coba luas dan uji efektifitas. Hasil statistic dengan uji signifikan dengan perbedaan dengan dapat hasil nilai t-23.542 taraf signifikan 0,05 dengan p-value=0.00<0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara model sebelum dan sesudah diberi model pembelajaran untuk sekolah menengah pertama pada lari jarak pendek, dapat disimpulkan (1) Model pembelajaran lari jarak pendek dapat diterapkan pada siswa sekolah menengah pertama (2) Model pembelajaran lari jarak pendek efektif dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa menengah pertama.

**Kata kunci:** Model Pembelajaran, Lari Jarak Pendek, Siswa\

## 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP) yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, dan nilai-nilai sportifitas pada siswa. Salah satu elemen penting dalam pendidikan jasmani adalah penguasaan gerak dasar lari jarak pendek. Lari jarak pendek, atau sprint, tidak hanya melibatkan kekuatan fisik dan kecepatan, tetapi juga keterampilan teknis yang memerlukan latihan dan pembelajaran yang tepat. Oleh karena itu, model pembelajaran yang efektif sangat diperlukan untuk membantu siswa menguasai gerak dasar ini.

Model Pembelajaran Belajar mempunyai makna bahwa proses perubahan tingkah laku diakibatkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan dimana dirinya berada. Tingkah laku yang dimaksud terdiri dari aspek pengetahuan, keterampilan, sikap (Ardiyanto,2014).

Tingkah laku terjadi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak dapat diamati. Tingkah laku yang dapat diamati dikenal dengan *behavior tendency*. (Hidayatulloh et al.,2018) Model pembelajaran untuk siswa ini dirancang dengan memperhatikan intensitas pembelajaran pada setiap jenis permainan yang diberikan. Menurut (Lufthansa et al., 2019) pembelajaran merupakan kegiatan Dimana adanya hubungan timbal balik dalam penyampaian informasi atau materi agar tujuan pembelajaran yang direncanakan dapat tercapai. Pendapat tersebut sependapat dengan (MS.Taufik,2019) Dapat diartikan bahwa mengajar adalah suatu aktivitas yang

mengharuskan kita semua menjadi praktisi yang mudah menyesuaikan diri dan terus menerus mengajukan pertanyaan kritis tentang apa, mengapa, Dimana bagaimana dan kapan Ketika sedang mengajar, serta melakukan penelitian.

Lari jarak pendek adalah salah satu kegiatan yang paling mendasar dan sering ditemui dalam berbagai kompetisi olahraga, baik di tingkat sekolah maupun lebih lanjut. Keberhasilan dalam lari jarak pendek memerlukan kombinasi antara kekuatan otot, teknik start yang baik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga konsistensi dalam fase sprint. Kemampuan ini tidak hanya penting bagi siswa yang tertarik dalam atletik, tetapi juga berkontribusi pada kebugaran fisik umum yang diperlukan untuk kesehatan sepanjang hayat (Bompa, 1999).

Namun, di tingkat SMP, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik lari jarak pendek. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini antara lain adalah kurangnya motivasi, metode pembelajaran yang monoton, dan kurangnya pemahaman tentang teknik yang benar. Dalam konteks ini, model pembelajaran yang inovatif dan menarik sangat diperlukan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa (Rink, 2010).

Berdasarkan hal tersebut penulis ingin mengubah atau mengembangkan pola pikir guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar Atletik: dari berorientasi prestasi kepada orientasi yang menginternalisasikan nilai-nilai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta dari kebiasaan alat-alat standard yang digunakan, menjadi memodifikasi alat-alat berdasarkan pemanfaatannya. Dalam kegiatan atletik metode bermain sedikitnya komponen fisik siswa ikut turut tebina secara langsung. Menurut pendapat (Gantois et al., 2019) untuk memahami informasi yang relevan kemampuan otak manusia bekerja dalam pengambilan keputusan. Guru berperan dalam mengelola pembelajaran untuk mewujudkan nilai inti dari pendidikan jasmani tersebut. Menurut Pada umumnya suatu sekolah menempatkan lapangan beberapa cabang olahraga pada satu tempat dengan cara memberikan warna garis yang berbeda karena keterbatasan lahan yang dimiliki.

Tanpa bermaksud menyederankan persoalan, yang memang tidak sederhana, penelitian ini menawarkan satu solusi fundamental, menurut (Febrianti, 2013) pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dengan pengembangan model pembelajaran lari jarak pendek (sprint) dalam bentuk permainan dalam upaya pembentukan nilai-nilai disiplin dan kerjasama. Dengan penerapan metode bermain atletik pada pembelajaran lari jarak pendek (sprint) dalam upaya pembentukan nilai-nilai disiplin dan kerjasama diyakini sebagai solusi yang efektif. Menurut (Septiadi & Widiastuti, 2019) Peranan atau wadah pendidikan dan latihan olahraga pelajar menjadi sangat dibutuhkan untuk mampu menjamin kelangsungan pendidikan olahragawan pelajar. Konsep Pengembangan Model Menurut (Gall et al., 2003) Penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol, mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada Penelitian dapat pula diartikan sebagai cara pengamatan atau inkuiri dan mempunyai tujuan untuk mencari jawaban permasalahan atau proses penemuan, baik discovery, maupun invention. Dalam pelaksanaannya, setiap jenis penelitian memiliki cara-cara yang spesifik, (Hasibuan, 2019) sehingga seseorang perlu memahami terlebih dahulu jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitiannya sebelum memulai penelitian.

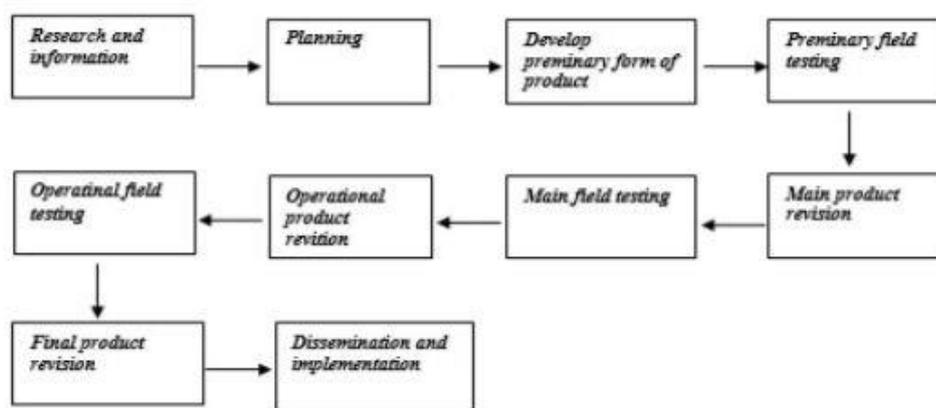
Berdasarkan temuan peneliti untuk menguatkan karakter konsep pengembangan serta latar belakang bahwa sebagai pembanding dengan penelitian sebelumnya yaitu menurut Pendapat (Asyhar & Soedarto Harjono, 2012) pembelajaran lari jarak pendek di Sekolah menengah pertama adalah agar siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmananinya melalui kegiatan olahraga dan pengehalusan gerak dasar lari jarak pendek salah satunya lagi bahwa lari jarak pendek dalam Menurut (Perani et al., 2015) pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan lari bola keranjang pada siswa sekolah dapat meningkatkan kemampuan belajar lari jarak pendek, Oleh karena itu peneliti agar lebih detail dan meluas terkait cakupan maka tujuan penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Bedasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa perlu adanya rancangan model pembelajaran yang dirumuskan menurut (Haqiyah et al., 2017) model pembelajaran yang baik, kreatif dan inovatif disesuaikan dengan fase-fase perkembangan gerak siswa, oleh karena itu peneliti ingin berkontribusi membuat suatu model pembelajaran yang kreatif dan inovatif sehingga tujuan pembelajaran secara optimal dapat dicapai. Menurut (Abrasyi et al., 2018) gerak yang benar dan adanya latihan yang rutin secara sistematis model yang dibuat dapat memberikan contoh pelaksanaan kepada guru dalam menyampaikan materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## 2. Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mencari rancangan model pembelajaran lari jarak pendek. Penelitian pengembangan hasil akhirnya adalah model pembelajaran Pendidikan jasmani pada materi keseimbangan dimana akan menghasilkan produk berupa pembelajaran yang lengkap dengan spesifikasi produknya sekaligus menguji efektivitas dari model pembelajaran yang telah dibuat, sehingga dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek peserta didik dan dapat juga digunakan sebagai pegangan dalam kegiatan belajar mengajar Pendidikan jasmani. Dalam penelitian dan Pengembangan Research & Development (R &D) dari (Gall et al., 2003) yang terdiri dari sepuluh Langkah.

**Gambar 1. Instructional Design R & D** Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, (Gall et al., 2003)



Teknis analisis data dalam penelitian diawali dengan pendekatan yang bertujuan untuk mencari efektifitas dengan rancangan penelitian true-experiment dimana desainnya dipih dua kelompok secara random, kemudian diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal sehingga diketahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pada saat uji coba penelitian langkah yang dilakukan antara lain; (1) subjek membentuk kelompok penelitian; (2) melakukan pretest (O1); (3) mencobakan model yang telah dikembangkan; (4) melakukan post-test (O2); (5) menghasilkan skor pre-test rata-rata dan post-test serta dibandingkan antar keduanya; (6) membandingkan selisih hasil dari kedua ratarata melalui metode statistik (uji-t) untuh mengetahui pengaruh yang signifikan dari penggunaan model.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari 16 model pembelajaran, empat model tidak valid, menurut penelitian ahli. Oleh karena itu, ada dua belas variasi model pembelajaran lari jarak pendek yang memiliki sirkuit yang layak dan dapat digunakan dalam model pembelajaran lari jarak pendek untuk siswa SMP. Hasil penelitian dari tiga ahli memberikan beberapa rekomendasi yang membantu menyempurnakan model pembelajaran lari jarak pendek: 1) model pembelajaran harus sesuai dengan usia siswa SMP. 2)Tingkat keamanan perlu diperhatikan; 3)Petunjuk pelaksanaan model pembelajaran lari jarak pendek harus dibuat secara jelas agar mudah dipahami; 4) Agar tidak membuang waktu dalam pelaksanaan model ini, ukuran lapangan permainan ini harus diperjelas agar mudah dipahami; 5) Jarak antar siswa yang mengikuti dalam permainan ini harus diperhatikan; 6) Permainan ini senantiasa dijelaskan karena siswa yang melakukan belum tentu memahaminya.7) Perbaikan pembelajaran 8) Revisi dan efektifias 9) Impelentasi produk 10) Pemasaran produk dan penjelasan produk pembelajaran lari jarak pendidik.

#### 3.1 Efektifitas Model

Hasil uji coba membantu peneliti menentukan bahwa pembelajaran yang diciptakan untuk digunakan dalam latihan lari pendek siswa SMP. Data hasil uji coba masing-masing disajikan di sini. Hasil evaluasi uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan model pembelajaran lari pendek pada mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Uji coba ini melibatkan 30 peserta didik dari SMP Dharma Karya UT, dan data dikumpulkan melalui alat pembelajaran lari jarak pendek. nilai rata-rata sebelum ujian adalah 57.85, dan rata-rata sesudah ujian adalah 63.85.

**Tabel 1. Paired Samples Correlations**

	N	t	Sig.
Pre_Test Post_Test	120	-23.542	.000

Kesimpulan menunjukkan bahwa H0 ditolak dan terdapat perbedaan antara hasil pembelajaran lari, dengan nilai t -23.542 dan taraf signifikansi 0,05. jarak pendek peserta didik pada tes awal dan tes akhir setelah diberikan model pembelajaran lari jarak pendek. Ini menunjukkan bahwa model pembelajaran lari jarak pendek meningkatkan hasil lari jarak pendek. Tabel berikut menunjukkan

perbandingan rata-rata tingkat pembelajaran lari jarak pendek sebelum dan sesudah perawatan dengan model pembelajaran lari jarak pendek:

**Gambar 2. Diagram Batang Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan**



Dari diagram batang di atas menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan model pembelajaran lari jarak pendek dapat di gunakan model lari jarak pendek pada pembekajran olahraga di sekolah menengah pertama.

### 3.2 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini menggunakan pengembangan metode penelitian *Research & Development* (R & D) dari Borg and Gall kemudian dengan pendapat Menurut (Kramers et al, 2020) efektifitas pembinaan sebagai “penerapan konsisten pengetahuan professional, interpersonal, dan intrapersonal yang konsisten untuk meningkatkan kpmetensi, kepercayaan diri, koneksi, dan karakter atlet dalam konteks pelatihan khusus. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh kesimpulan bahwa model pengembangan pembelajaran lari jarak pendek yang dibuat efektif dalam pembelajaran Pendidikan jasmani terutama pada materi model pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SMP. Dapat di lihat dri nilai rata-rata sebelum tes 57.85 dan rata-rata sesudah tes 63.85. Menurut (Teatro et al, 2017) keefektifan seorang pelatih adalah penting untuk dapat lebih memahami jiwa atlet dan dapat menyebabkan peningkatan kinerja olahraga secara signifikan. Menurut (Kao et al, 2017) “Kompetensi pembinaan telah berkembang menjadi topik penelitian dan telah semakin meningkat minatnya dalam bidang pembinaan olahraga selama dekade terakhir. Hasil ujicoba kelompok besar penggunaan model pembelajaran lari jarak pendek ini ternyata menghasilkan 84% dari target yang diharapkan, artinya model ini sudah efektif untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran lari jarak pendek untuk siswa sekolah menengah pertama. Menurut (Bolter et al, 2018) Pelatih memainkan peran penting dalam menentukan kualitas pengalaman ini, dan program pelatih Pendidikan dan sertifikasi pelatih telah dirancang untuk mempersiapkan pelatih untuk peran penting mereka dalam pengaturan olahraga.

## 4. Simpulan dan Saran

### 4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil data yang di peroleh pada hasil kelompok uji coba kecil dan besar diperoleh kesimpulan, Model pembelajaran lari jarak pendek dapat diterapkan pada siswa sekolah menengah pertama Berdasarkan hasil uji efektifitas model, terbukti bahwa hasil produk berupa pengembangan model pembelajaran lari jarak pendek bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP), yang diaplikasikan dengan permainan, memiliki efektifitas yang sangat baik. Model pembelajaran lari jarak pendek yang efektif di SMP harus bersifat holistik, aktif, partisipatif, dan berbasis diferensiasi. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan lari siswa tetapi juga memberikan manfaat kesehatan fisik, pengembangan keterampilan sosial, dan pembentukan karakter yang positif. Dengan pembelajaran yang tepat, siswa dapat menghargai pentingnya olahraga dan membangun fondasi untuk gaya hidup sehat di masa depan.

### 4.2 Saran

Saran yang dapat diberikan yaitu memberikan pembelajaran olahraga dengan Teknik dasar terlebih dahulu agar siswa-siswi dapat mengikuti olahraga dengan baik, memberikan fasilitas memadai dalam pembelajaran olahraga sehingga siswa-siswi dapat lebih nyaman dalam berolahraga, dan mengadakan evaluasi untuk meningkatkan pembelajaran guru maupun siswa.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terimakasih kepada pihak sekolah SMP Dharma Karya UT yang memberikan izin melakukan penelitian

## Daftar Pustaka

- Abrasyi et al. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178.
- Asep Ardiyanto, Pamuji Sukoco S. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional 119. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 119–129.
- Asyhar, R., & Soedarto Harjono, H. (2012). Pengembangan Media Audio-Visual Pembelajaran Lari Jarak Pendek Untuk Siswa Smp. *Tekno-Pedagogi*, 2(1), 1–21.
- Bolter, N. D., Petranek, L. J., & Dorsch, T. E. (2018). Coach, parent, and administrator perspectives on required coaching education in organized youth sport. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(3), 362– 372. <https://doi.org/10.1177/1747954117735718>
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.

- Febrianti, R. (2013). Pengembangan materi atletik melalui permainan atletik. Semarang, Universitas Negeri Semarang, 2(1).
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Epdf.Pub\_Educational-Research-anIntroduction-7Th-Edition.Pdf*.
- Gantois, P., Elisa, M., Ferreira, C., Limajunior, D. De, Nakamura, Y., Batista, G. R., Fonseca, F. S., & De, L. (2019). Effects of mental fatigue on passing decision- making performance in professional soccer athletes. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1656781>
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. N. (2017). The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat with Empty Handed Single Artistic. *JETL (Journal Of Education, Teaching and*
- Hasibuan, M. H. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving The. *Gladi Jurnal*, 5(1), 217–240.
- Hidayatulloh, D. T., Asmawi, M., Sujiono, B., & Jakarta, U. N. (2018). Model Latihan Berbasis Permainan Meningkatkan Daya Tahan Cardiorespiratory Atlet Pencak Silat Usia SMP. *Journal Sport Area*, 3(2), 131–139. 2018.vol3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea>.
- Kao, S. F., Hsieh, M. H., & Lee, P. L. (2017). Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(3), 319–327. <https://doi.org/10.1177/1747954117710508>
- Kramers, S., Turgeon, S., Bean, C., Sabourin, C., & Camiré, M. (2020). Examining the roles of coaching experience and coach training on coaches' perceived life skills teaching. *International Journal of Sports Science and Coaching*. <https://doi.org/10.1177/1747954120922367>
- Lufthansa, L., Susilo, S., Zaini, M., Kusmawati, W., Rah, P., Pawitra, A., Anugraini, A. P., Budi, I., & Malang, U. (2019). Pengembangan Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga : Studi Motivasi Dan Hasil Belajar Development Of Sports Nutrition Textbook : Study Of Motivation And Learning Results. *Journal Sport Area*, 4(2), 327–338. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3863](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3863) How
- Mitchell, L. J. G., Rattray, B., Fowlie, J., Saunders, P. U., & David, B. (2020). The impact of different training load quantification and modelling methodologies on performance predictions in elite swimmers. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–29. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1719211>
- MS. Taufik. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana Dalam Olahraga. *Gladi Jurnal UNJ*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/DOI : https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01>
- Perani, I., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2015). Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sd. *Jurnal Untan*, 2(2), 1–9.