

Permainan Estafet Bola Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Materi Lari 60 Meter Pada Siswa Smp Negeri 3 Waru

Danang Ramadhani¹, Choirul Rochman², Santika Rentika Hadi^{3*}

^{1,2,3}Program Studi PPG Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email Korespondensi: santika.rh@unipasby.ac.id

Abstrak-Kementerian Pendidikan Nasional menerangkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lari sprint 60 meter melalui metode pendekatan permainan estafet bola pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru tahun ajaran 2023/2024 Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang berlangsung dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru yang berjumlah 36 orang siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes lembar kerja dan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar keterampilan lari sprint 60 m siswa mengalami peningkatan. Hasil belajar keterampilan lari sprint 60 m siswa pada prasiklus dengan nilai rata-rata 66,2 dan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 36,1% meningkat pada siklus pertama dengan nilai rata-rata sebesar 74,3 dan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 69,4%. Siklus kedua, nilai rata-rata meningkat menjadi 80,3 dan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 86,1%. Dari hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan bahwa, pendekatan permainan estafet bola dapat meningkatkan kemampuan lari sprint 60 meter siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru tahun ajaran 2023/2024.

Kata kunci: Penelitian Tindakan Kelas, Lari Sprint 60 Meter, Permainan

Abstract-The aim of this study is to improve the learning result of sport subject with the material of 60 meters sprint running skill through game method that is ball relay to students grade VIII C SMP Negeri 3 Waru Academic year 2023/2024, Sidoarjo. This is classroom action research which was done in two cycles. The subjects of the research were students grade VIII C SMP Negeri 3 Waru that consisted of 24 students. The methods used in the research were observation, pointing test, and data analysis. The result of the research shows that students skill outcomes of 60 meters sprint running has increased. The precycle results about the 60 meters running sprint skill scored averages 66,2 and students who could reach the minimum passing criteria was 37%. The first cycle of the observation, it increased 74,3 and students who could reach the minimum passing criteria was 69,4%. In the second cycle, it increased becoming 80,3, and the students passing minimum passing criteria were 86,1%. The study concluded that game-based methods can enhance 60 meters sprint running skill of the students grade VIII C SMP Negeri 3 Waru Academic Year 2023/2024.

Keywords: Classroom Action Research, 60 Meters Sprint Running, Game

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menempati tempat yang menonjol dalam sistem pendidikan sebagai disiplin ilmu yang diajarkan dari taman kanak-kanak hingga universitas (Delignières & Garsault, 1993). Proses pembelajarannya didasarkan pada aktivitas fisik dan olahraga yang berkontribusi pada pembentukan kepribadian siswa serta membantu mereka berkembang secara fisik, intelektual dan moral (Pasco & Ennis, 2009). Kementerian Pendidikan Nasional menerangkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan melalui berbagai macam cabang olahraga. Salah satu olahraga yang diajarkan dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi adalah Lari Sprint yang merupakan bagian dari cabang olahraga Atletik. Lari sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah.

Lari sprint atau sering dikatakan lari cepat (sprint) adalah suatu cara untuk berlari di mana pelari harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Lari sprint menempuh jarak antara 50 sampai dengan jarak 400 m (Purnomo & Dapan, 2011).

Berdasarkan hasil observasi siswa SMP Negeri 3 Waru didapatkan hasil ketuntasan belajar Lari Sprint 60 meter adalah 60% dibawah nilai batas minimum.

Gerakan lari merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada saat pembelajaran keterlibatan siswa untuk melakukan gerakan lari rendah dikarenakan proses pembelajaran yang kurang menarik. Hal ini menyebabkan hasil belajar siswa tidak memenuhi harapan. Model pembelajaran menentukan keterlibatan siswa dalam kelas. Guru dan peneliti di bidang olahraga melalui serangkaian penelitian menghadirkan pendekatan-pendekatan baru dalam pembelajaran, salah satunya adalah pendekatan bermain. Model pembelajaran ini fokus pada perkembangan kognitif dan keterampilan siswa melalui pengambilan keputusan selama permainan (Abad et al, 2020). Siswa tidak lagi terpaku pada hasil akhir, melainkan berfikir proses untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Hal tersebut membuat pembelajaran semakin kompetitif dan menarik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lari sprint 60 meter melalui metode pendekatan permainan estafet bola pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru tahun ajaran 2023/2024 Kabupaten Sidoarjo.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan sebuah metodologi yang memungkinkan peneliti untuk merefleksikan perubahan-perubahan yang sedang diupayakan dan membangun gambaran yang lebih lengkap (mulai dari konsepsi hingga penyelesaian) mengenai strategi pembelajaran yang dilaksanakan (Casey et al, 2012). PTK membantu memvalidasi guru sebagai orang profesional dengan memberi waktu dan ruang untuk merefleksikan strategi pembelajarannya (Sheridan-Thomas 2006). Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) siklus, setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian dilakukan dalam waktu satu bulan yaitu pada bulan Agustus sampai September tahun ajaran 2023/2024. Penelitian dilaksanakan di sekolah tempat peneliti melaksanakan PPL 2 yaitu di SMP Negeri 3 Waru Kabupaten Sidoarjo Provinsi Jawa Timur. Subjek dan Karakteristik Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 36 siswa terdiri dari siswa putra 17 orang dan siswa putri 19 orang.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi dan catatan lapangan. Alat dan teknik observasi antaranya meliputi: (a) Seperangkat skenario pembelajaran pada masing-masing subkonsep. (b) Keterampilan lari sprint 60 m meliputi start, saat berlari dan finish. (c) Keterlaksanaan pembelajaran oleh guru, situasi dan kondisi kelas dan perilaku siswa. Observasi dilakukan melalui pengamatan keterampilan teknik lari sprint 60 meter.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil belajar lari sprint 60 meter diukur melalui prasiklus menggunakan data lembar kerja pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru, kemudian dilanjutkan dengan siklus 1 dan siklus 2. Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya peningkatan pembelajaran lari sprint 60 meter menggunakan pendekatan permainan estafet bola pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru, diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Hasil

Keberhasilan Belajar	Jumlah Siswa	Presentase	KKM
Belum Tuntas	23	63,9%	
Tuntas	13	36,1%	75
Jumlah	36	100,0%	
Rata-Rata			66,2

1. Belajar Siswa Prasiklus

Rekapitulasi nilai hasil belajar siswa pada Prasiklus menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar siswa hanya sebesar 36,1% dan belum tuntas sebesar 63,9%. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dilakukan masih belum efektif, karena nilai hasil belajar di bawah indikator keberhasilan minimal 75%. Nilai rata-rata kelas pada penilaian hasil belajar prasiklus didapatkan 57,1 masih di bawah standar ketuntasan minimal yakni 75.

2. Refleksi Hasil Penelitian prasiklus :

Berdasarkan evaluasi terhadap analisis data hasil penelitian prasiklus dapat direkomendasikan tentang hasil belajar siswa sebagai berikut: Dengan evaluasi yang dilakukan terhadap hasil belajar siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%. Menindaklanjuti belum tercapainya indikator keberhasilan minimal, maka perlu dilanjutkan ke siklus 1 dengan materi lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus 1

Dalam pelaksanaan siklus 1 diperoleh data penilaian hasil belajar siswa pada materi lari sprint 60 meter dengan pendekatan permainan estafet bola sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa
Siklus 1

Keberhasilan Belajar	Jumlah Siswa	Presentase	KKM
Belum Tuntas	11	30,6%	
Tuntas	25	69,4%	75
Jumlah	36	100,0%	
Rata-Rata			74,3

Rekapitulasi nilai hasil belajar lari sprint 60 meter dengan pendekatan permainan estafet bola pada Siklus 1

menunjukkan bahwa ketuntasan belajar meningkat menjadi 69,4% dan belum tuntas menurun menjadi 30,6%. Tingkat keberhasilan belajar siswa belum mencapai indikator keberhasilan minimal yakni 75%. Hal ini menunjukkan masih perlunya penelitian tindak lanjut demi ketercapaian nilai minimal KKM.

Refleksi Hasil Penelitian Siklus 1 Setelah melalui siklus 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar yang cukup baik. meskipun belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%. Namun hasil belajar siklus 1 sudah mendekati indikator keberhasilan, sehingga perlu diberikan tindak lanjut. Rekomendasi tindakan perlu dilanjutkan ke siklus 2 dengan komposisi soal atau indikator yang sama.

Deskripsi Data Hasil Penelitian Siklus 2

Berdasarkan refleksi siklus 1, dilakukan perbaikan pada perencanaan tindakan kelas siklus 2. Penelitian dilanjutkan dengan melaksanakan penelitian kolaborasi siklus 2. Materi yang disampaikan berdasarkan dari modul ajar terkait yang lebih memfokuskan pada pembelajaran gerak. Dari pelaksanaan siklus 2 diperoleh data-data hasil penelitian sebagai berikut:

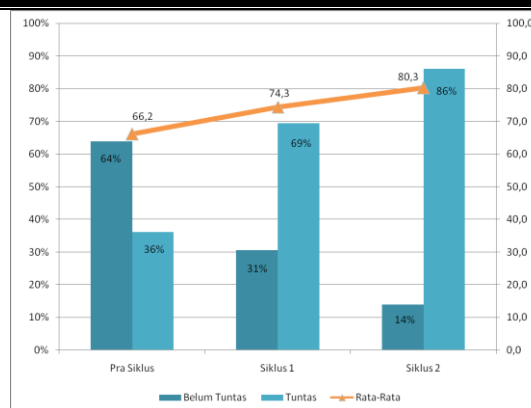
Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus 2

Keberhasilan Belajar	Jumlah Siswa	Presentase	KKM
Belum Tuntas	5	13,9%	
Tuntas	31	86,1%	75
Jumlah	36	100,0%	
Rata-Rata			80,3

Rekapitulasi nilai hasil belajar siswa siklus 2 menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa adalah 86,1% dan belum tuntas sebesar 13,9%. Hasil belajar tersebut diatas indikator ketuntasan belajar klasikal minimum sebesar 75%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran berlangsung teratur dan berkesinambungan.

Refleksi Hasil Penelitian Siklus 2

Berdasarkan evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa ketuntasan belajar sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal, yaitu sebesar 75%. Hasil analisis data penelitian tindakan kelas lari sprint 60 meter dengan pendekatan permainan estafet bola pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru siklus 1 dan siklus 2 terjadi perbaikan yang teratur dan berkesinambungan sehingga terjadi peningkatan tingkat ketuntasan belajar siswa (Gambar 2).



Gambar 2. Grafik ketuntasan belajar Lari Sprint 60 meter

Pembahasan

Lari dianggap sebagai kemampuan yang pasti dimiliki oleh setiap siswa karena sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, sehingga pembelajaran lari sprint disekolah-sekolah termasuk SMP Negeri 3 Prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunnya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal. Pendekatan permainan merupakan salah satu metode pembelajaran yang aktif dan efektif. Metode bermain adalah suatu cara yang teratur dan sistematis untuk melatih keterampilan yang dibutuhkan anak (Indra & Lumintuarso, 2014). Waruhanya menggunakan metode demonstrasi. Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, terlebih minat siswa rendah untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya berimbas pada hasil belajar yang kurang optimal.

Pembelajaran lari sprint 60 meter pada Kelas VIII C SMP Negeri 3 Warudengan pendekatan permainan estafet bola merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif berbeda dari hasil sebelumnya. Pendekatan ini digunakan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran guna mencapai hasil belajar yang diharapkan. Upaya perbaikan dimulai dari hasil observasi prasiklus untuk melihat hasil belajar siswa tanpa intervensi pendekatan bermain. Dilanjutkan dengan tindakan kelas siklus 1 dan siklus 2 yakni melaksanakan pembelajaran lari sprint 60 meter dengan pendekatan permainan bola estafet.

Hasil dari pendekatan permainan bola estafet yang diterapkan pada pembelajaran lari sprint 60 meter pada siswa kelas VIII C SMP Negeri Waru menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa dan ketuntasan belajar klasikal. Pendekatan bermain yang diterapkan mempunyai dampak yang positif secara fisik dan psikologis. Siswa menjadi senang dan antusias menjalani proses pembelajaran. Rasa antusias tersebut memacu keinginan siswa dalam melakukan gerakan dan

latihan yang dilakukan sehingga secara tidak langsung siswa mengulangi gerakan-gerakan yang sama hingga memperoleh kemampuan gerak yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil ketuntasan belajar siswa di atas batas minum ketuntasan belajar klasikal.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari sprint 60 meter dengan pendekatan permainan estafet bola pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa. Presentase keberhasilan pembelajaran yang semula hanya 36,1% (pra-siklus) siswa yang tuntas, kemudian naik menjadi 69,4% (siklus 1) dan meningkatkan hingga 86,1% siswa tuntas pembelajaran (siklus 2).

V. REFERENCE

- Abad, M.T.; Collado-Mateo, D.; Fernández-Espínola, C.; Castillo, E.; Giménez, F.J. 2020. Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, No. 17, 505.
- Casey, Ashley. Dyson, Ben. Campbell, Anne. 2012. *Action Research in Physical Education: Focusing beyond Myself through Cooperative Learning*. University of Bedfordshire Respiratory. DOI: 10.1080/09650790903093508.
- Delignières, D. 2012. PES and health: New practices or new designs? International Congress "Health and Physical Education: One Pretext, Diverse Realities", Strasbourg, 28-30 mars, p 43.
- Hadran. 2015. Peningkatan Lempar Lembing Dengan Pendekatan Bermain Bola Berekor Pada Siswa Kelas VIIA Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Telok Keramat Kabupaten Sambas (Skripsi). Pontianak: FKIP Universitas Tanjungpura.
- Pasco, D., & Ennis, C. D. (2009). Teachers' value orientations: A review of issues in physical education. *Science et Motricité*, No. 66, 85-112. <https://doi.org/10.3917/sm.066.0085>
- Indra, Gevi., Lumintuarso, Ria. 2014. Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 2 – Nomor 2.