

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI PENDEK MELALUI  
PENDEKATAN PEMBELAJARAN VARIATIF PADA  
SISWA KELAS 3 SDN KREBET 3 MASARAN  
SRAGEN TAHUN AJARAN**

**2015/2016**

Oleh: Jasmani

**ABSTRAK**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan lari pendek melalui pendekatan pembelajaran variatif pada siswa putra kelas 3 SD N Krebet 3 Masaran Sragen tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Krebet 3 Masaran, Sragen tahun 2016, yang beralamatkan di Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen. SDN Krebet 3 Masaran, yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 17 siswa putra dan 13 siswi putri, dan seluruh populasi dari kelas 3 akan dijadikan sampel penelitian yaitu 30 siswa. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Observasi, (2) Wawancara, (3) Dokumentasi, (4) Catatan Lapangan,

Penelitian tindakan kelas dilakukan dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran atletik nomor lari pendek melalui pendekatan pembelajaran variatif ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 60,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 6,67%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 62,20 dan persentase ketuntasan sebesar 10,00%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lari pendek siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 74,70 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,00%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran atletik nomor lari pendek melalui pendekatan pembelajaran variatif berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

**A. Pendahuluan**

Atletik untuk sekolah dasar berbeda dengan atletik untuk orang dewasa, atletik untuk sekolah dasar lebih ditekankan pada aspek bermain karena bermain adalah bagian dari kehidupan anak. Sujiono (2009: 134) “bagi seorang anak bermain adalah kegiatan yang mereka lakukan sepanjang hari karena bagi anak bermain adalah hidup, hidup adalah permainan”. Sedangkan menurut Soejadi

**Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Pendek Melalui Pendekatan Pembelajaran Variatif Pada Siswa Kelas 3 SDN Krebet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016**  
Oleh: Jasmani

(1981: 89) “permainan anak adalah permainan yang mempunyai peraturan yang sederhana mudah dimengerti, mudah dilaksanakan, hingga akan mempengaruhi perkembangan anak dan pertumbuhan anak”.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti terhadap guru pendidikan jasmani dan siswa putra SDN Krebet 3 Masaran Sragen pada saat pembelajaran atletik gerak dasar lari diperoleh data sebagai berikut: (1) siswa yang melakukan gerakan lari terlihat tidak semangat dan melakukan dengan asal-asalan, (2) pada saat melakukan gerakan lari pendek siswa fokus dalam berlomba dengan temennya dari pada unsur kebenaran gerakannya, (3) kurangnya sarana prasarana menjadikan siswa harus melakukan kegiatan pembelajaran lari pendek di halaman sekolah, (4) saat pembelajaran gerak dasar atletik khusus lari pendek banyak siswa yang malas melakukan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka peneliti mengambil judul “upaya peningkatan kemampuan lari pendek melalui pendekatan pembelajaran variatif pada siswa putra kelas 3 SDN Krebet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016”.

## **B. Kajian Pustaka**

Lari didefinisikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan (kaki) dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh (gait) di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik dan latihan anaerobik. Pada dasarnya semua nomor lari adalah sama. Menurut Sidik (2010:1) nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Sedangkan menurut Saputra (2001:39-40), secara umum karakteristik gerakan lari adalah (a) sikap badan agak sedikit condong ke depan, gunanya adalah untuk memperkecil hambatan udara yang datang dari arah depan dan pelari mendapatkan keuntungan untuk penapakan titik berat badan lebih ke depan. (b) langkah kaki harus lebih panjang, langkahkan kaki sepanjang mungkin mungkin

**Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Pendek Melalui Pendekatan Pembelajaran Variatif Pada Siswa Kelas 3 SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016**  
Oleh: Jasmani

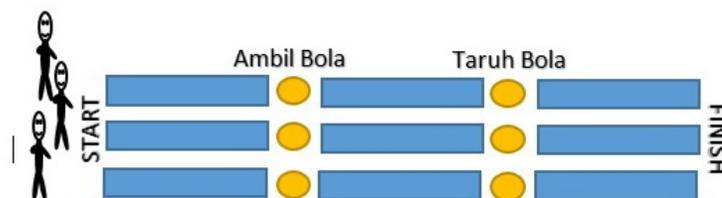
pada awal kaki lepas dari start, selanjutnya agar keseimbangan badan tetap terjaga maka langkah kaki harus sudah dimulai diperpendek tetapi dengan frekuensi gerak yang tetap atau dipercepat. (c) saat pendaratan kaki, saat pendaratan ke tanah yang terkena harus selalu pada ujung telapak kaki dengan posisi lutut dibengkokkan sedikit agar lentur pada saat akan membuat langkah berikutnya. (d) gerakan lengan, jari-jari dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks, ayunan tangan harus terkoordinasi dengan gerakan kaki dan pada saat kaki kiri melangkah ke depan maka tangan kiri harus dibelakang, demikian pula sebaliknya pada saat kaki kanan melangkah kedepan, maka tangan kanan harus berada di belakang.

Menurut Soejadi (1981: 89) “permainan anak adalah permainan yang mempunyai peraturan yang sederhana mudah dimengerti, mudah dilaksanakan, hingga akan mempengaruhi perkembangan anak dan pertumbuhan anak”. Dalam suatu bentuk permainan harus memberikan kesenangan, kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan karena hal inilah yang disukai oleh anak-anak.

### 1. Permainan lari pendek

Permainan ini bertujuan melatih kecepatan dan ketangkasan. Cara bermainnya adalah:

- a) Menyiapkan lintasan terlebih dahulu
- b) Menyiapkan bola dan keranjang yang diatur dengan cara setiap lintasan mulai dari start sampai jarak mengambil bola sepanjang 10 meter. Kemudian jarak lintasan mengambil bola menuju keranjang sepanjang 10 meter. Sampai dilanjutkan menuju garis finish dengan jarak 5 meter.
- c) Setiap anak harus berlari secepat mungkin untuk melakukan permainan ini.

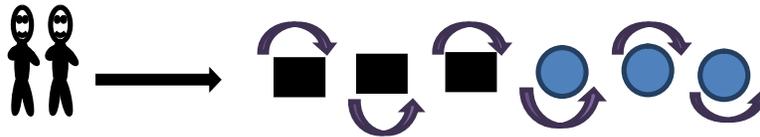


Gambar 2.1 Permainan lari pendek (Sumber: Peneliti)

## 2. Permainan lari melintasi rintangan

Tujuan dari permainan ini adalah melatih kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Cara bermainnya adalah:

- Menyiapkan lintasan terlebih dahulu dengan dilanjutkan meletakkan beberapa kardus yang berfungsi sebagai gawang pada titik-titik di lintasan yang sudah ditentukan.
- Jarak antar titik yang diletakkan kardus sepanjang 2 meter.
- Setelah menata kardus diletakkan beberapa kone untuk melakukan lari *zig-zag*.
- Dilanjutkan dengan menata simpai sebagai rintangan selanjutnya.
- Permainannya yaitu anak berlari melompati gawang dilanjutkan berlari *zig-zag* melewati kone. Setelah itu meloncati setiap simpai yang sudah disiapkan, kemudian diteruskan lari *sprint* untuk mencapai garis *finish*.



**Gambar 2.2 Permainan lari melewati rintangan (Sumber: Peneliti)**

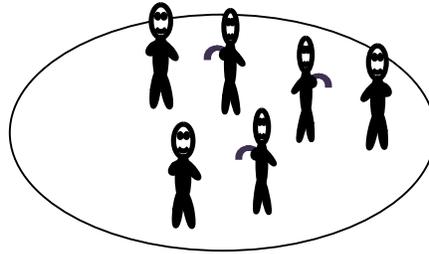
## 3. Permainan lari mengejar punggung

Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekompakan, kebersamaan dan kesabaran. Cara bermainnya adalah:

- Membuat sebuah lingkaran besar yang digunakan untuk melakukan permainan tersebut.
- Lingkaran tersebut diisi 2 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 5 anak.
- Setiap kelompok ditempel pita dibagian belakang punggung dengan warna yang berbeda.
- Guru berdiri di luar lingkaran dan menjelaskan aturan permainan yaitu setiap anak yang tergabung pada satu kelompoknya sendiri mengambil pita yang tertempel di punggung anak kelompok lain. Anak yang pitanya diambil oleh

anak kelompok lain ataupun keluar dari lingkaran tidak boleh melanjutkan permainan.

- e) Kelompok yang menang dihitung dari jumlah anggota kelompok yang pitanya masih tertempel.

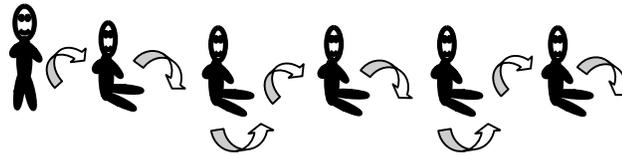


**Gambar 2.3 Permainan lari mengejar punggung**  
(Sumber: Peneliti)

#### **4. Permainan nomor berlomba**

Tujuan dari permainan ini adalah melatih kecepatan dan kelincahan. Cara bermainnya adalah:

- Anak dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (5 atau 6 orang).
- Tiap kelompok diberi nomor dan duduk dibelakang garis start.
- Nomor urutan kedua berdiri kemudian berbelok kekiri lari mengelilingi temannya dengan titik atau jarak yang sudah ditentukan dan kembali duduk pada tempatnya semula.
- Pelari yang lebih dahulu kembali pada tempatnya dinyatakan sebagai pemenang dan memperoleh satu angka untuk kelompoknya.
- Kemudian orang berikutnya yang ada di belakang orang yang sedang lari harus bersiap untuk lari. Begitu seterusnya hingga semua anak mendapat giliran.
- Kelompok yang dapat mengumpulkan angka terbanyak dialah pemenangnya.
- Pelari berikutnya baru boleh berlari, jika temannya yang berlari sudah sampai dihadapannya. Satu kelompok dinyatakan melakukan pelanggaran jika pelari berikutnya lari, padahal temannya belum sampai di hadapannya. Hukuman dapat diberikan kepada kelompok yang melakukan pelanggaran.



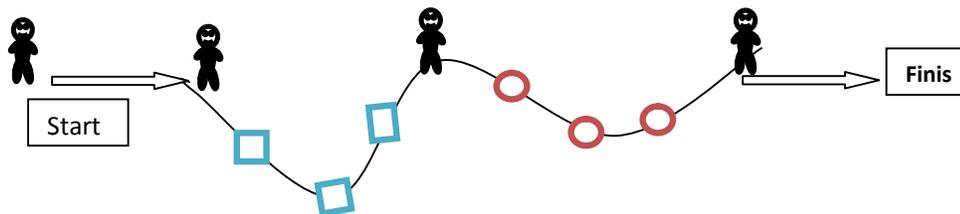
Gambar 2.4 Permainan lari nomor berlomba (Sumber: Peneliti)

### 5. Permainan lari estafet melewati rintangan

Tujuan dari permainan ini melatih kecepatan, kerjasama dan daya tahan.

Cara bermainnya adalah:

- Buat beberapa kelompok untuk menjadi pelari 1, 2, 3, dan 4.
- Siapkan beberapa tiang yang akan digunakan sebagai pos pemberhentian.
- Setiap lintasan antar pos diberi rintangan yang berbeda-beda.
- Selanjutnya pelari pertama dari tiap kelompok bersiap untuk melakukan start.
- Pelari kedua sampai keempat bersedia di pos yang telah disiapkan dengan tangan terbuka untuk menerima tongkat estafet.
- Pelari pertama mulai lari menuju pelari kedua segera setelah guru memberi aba-aba.
- Begitu seterusnya sampai pelari terakhir menuju garis finish.

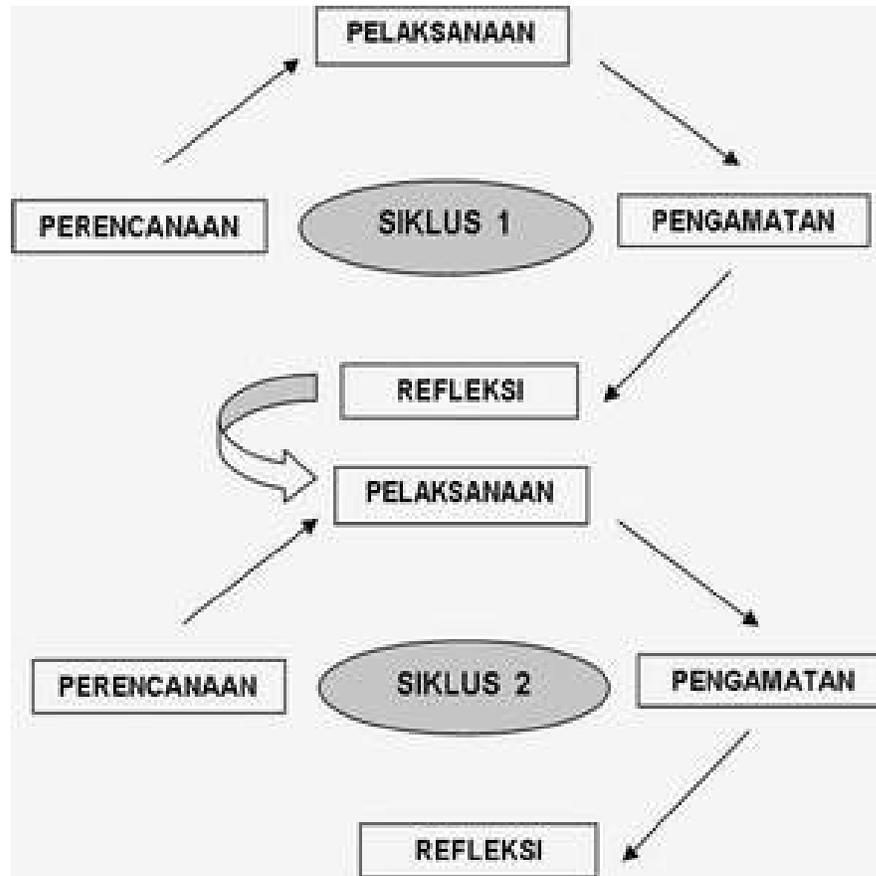


Gambar 2.5 Permainan lari estafet melewati rintangan (Sumber: Peneliti)

### C. Metodologi Penelitian

Penelitian selanjutnya dilakukan 2 siklus, masing-masing kegiatan utamanya yang ada pada setiap siklus yaitu : (a) Perencanaan, (b) Pelaksanaan, (c) Pengamatan, (d) refleksi yang digambarkan pada gambar 3.1.

Secara operasional langkah – langkah penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

(Sumber: Suparjo Amir, 2012:19)

Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas adalah:

1. Melakukan observasi awal terhadap kegiatan pembelajaran atletik khusus nomor lari.

2. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah berdasarkan hasil observasi kegiatan pembelajaran dengan berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani.
3. Menyusun rencana tindakan secara kolaborasi

Setelah masalah-masalah teridentifikasi, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah menyusun rencana tindakan. Penyusunan rencana tindakan ini dilaksanakan pada masing-masing siklus. Dalam rangka menyusun rencana tindakan ini, peneliti berkolaborasi dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah bersangkutan. Peneliti bekerjasama dengan guru merancang tindakan untuk memperbaiki proses dan hasil lari pendek dengan pendekatan pembelajaran variatif.

4. Melaksanakan hasil rencana

Setelah rencana tindakan dilakukan, selanjutnya adalah pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan mengikuti rencana yang disusun pada tahap perencanaan. Tujuan pelaksanaan tindakan adalah untuk mengetahui apakah pelaksanaan tindakan berjalan sesuai dengan rencana dan apakah tujuan yang diharapkan bisa tercapai.

#### **D. Hasil Penelitian**

##### **1. Kondisi Awal**

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi kemampuan lari pendek, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata nilai sebesar 43,34, rerata nilai ranah afektif siswa sebesar 56,78, dan rerata nilai hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 63,56. Penilaian lari pendek diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 75 dan nilai terendah 55. Nilai rata-rata kelas untuk materi lari pendek hanya sebesar 60,56, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 2 siswa (6,67%) dari jumlah siswa seluruhnya 30 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 28 siswa (92,33%) dari jumlah seluruhnya 30 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas 3 dalam pembelajaran

**Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Pendek Melalui Pendekatan Pembelajaran Variatif Pada Siswa Kelas 3 SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016**  
Oleh: Jasmani

atletik materi lari pendek di semester I tahun pelajaran 2015/2016 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SDN Kreet 3 Masaran Sragen, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen adalah minimal sebesar 70% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

a. Hasil Pengamatan Siklus I

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lari pendek melalui pendekatan pembelajaran variatif dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan nilai sebesar 70 (kategori cukup). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai lari pendek melalui pendekatan permainan variatif pada siswa putra kelas 3 SDN Kreet 3 Masaran Sragen tahun ajaran 2015/2016 pada siklus I disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

b. Nilai Akhir

Aspek	Keterangan
Rata-rata Nilai	62,20
Jumlah Peserta Didik Tuntas	3
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	27
Presentase Ketuntasan	10,00%
Presentase yang Belum Tuntas	90,00%

Tabel rekapitulasi nilai siklus 1

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh hasil masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata nilai sebesar 52,33, rerata nilai ranah afektif siswa sebesar 66,00, dan rerata nilai hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 68,80. Penilaian lari pendek diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 82 dan nilai terendah 45. Nilai rata-rata kelas untuk materi lari pendek hanya sebesar 62,20, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak

**Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Pendek Melalui Pendekatan Pembelajaran Variatif Pada Siswa Kelas 3 SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016**  
Oleh: Jasmani

3 siswa (10,00%) dari jumlah siswa seluruhnya 30 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 27 siswa (90,00%) dari jumlah seluruhnya 30 siswa, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

a. Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lari pendek melalui pendekatan permainan variatif dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan nilai sebesar 70 (kategori sedang) dan meningkat pada siklus II sebesar 90 (kategori baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran lari pendek melalui pendekatan pembelajaran variatif pada siswa putra kelas 3 SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016 pada siklus II disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

b. Nilai Akhir

Aspek	Keterangan
Rata-rata Nilai	77,33
Jumlah Peserta Didik Tuntas	21
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	9
Presentase Ketuntasan	70,0%
Presentase yang Belum Tuntas	30,0%

Tabel rekapitulasi nilai siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh hasil masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata nilai sebesar 72,00, rerata nilai ranah afektif siswa sebesar 77,33, dan rerata nilai hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 75,15. Penilaian lari pendek diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 90 dan nilai terendah 58. Nilai rata-rata kelas untuk materi lari pendek hanya sebesar 74,70, dengan jumlah siswa yang “tuntas” sebanyak 24 siswa (80,00%) dari jumlah siswa seluruhnya 30 siswa. Sedangkan siswa yang

“tidak tuntas” sebanyak 6 siswa (20,00%) dari jumlah seluruhnya 30 siswa, maka penelitian dianggap berhasil.

## **E. Simpulan dan saran**

### **1. Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran atletik nomor lari pendek depan melalui pendekatan pembelajaran variatif ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 60,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 6,67%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 62,20 dan persentase ketuntasan sebesar 10,00%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lari pendek siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 74,70 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,00%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran atletik nomor lari pendek depan melalui pendekatan pembelajaran variatif berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

### **2. Saran-saran**

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya SD N Kreet 3 Masaran Sragen perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.
2. Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatankegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan lari pendek,

**Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Pendek Melalui Pendekatan Pembelajaran Variatif Pada Siswa Kelas 3 SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016**  
Oleh: Jasmani

sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Karya CV.
- Soejadi. 1981. *Permainan anak-anak*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Saputra. 2001. *Pendidikan Atletik*, Malang: Wineka Media.
- Sujiono. 2009. *Bermian* Jakarta: Rineka Cipta.

**Biodata Penulis**

Nama : Jasmani, S.Pd, M.Or

Pendidikan : SI FKIP POK UNS Surakarta  
S2 Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pengalaman kerja : Sebagai staf pengajar pada FKIP UTP Surakarta

Alamat kantor : FKIP UTP Surakarta Jl. M. Walanda Maramis  
No. 31 Cengklik Surakarta Telp./fax. 0271854188