

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN ATLETIK LARI CEPAT DENGAN MENGUNAKAN METODE PENDEKATAN BERMAIN

Bagus Kuncoro¹

¹Universitas Tunas Pembangunan

Email: hariyani.kuncoro@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to improve sprint learning through play methods in grade V students of SD Negeri 1 Kemiri, Tulung District, Klaten Regency. This study is a classroom action research (CAR), which is one type of research conducted by teachers to improve the quality of learning in their classes. The subjects of this study consisted of 13 male students and 3 female students. The data collection technique used was observation, namely observing the research subjects with a prepared observation sheet, observations before learning, during learning, and after learning as well as questionnaires. The instruments used were observation sheets, questionnaires, and notes. The data analysis technique used was descriptive using percentage techniques. The results of the study showed an increase in sprint learning outcomes using play methods. The increase was indicated by an increase in motivation, cooperation and development of students' sprint movements in learning. The results of the pre-cycle were 3 students who successfully completed learning with an average percentage of learning outcomes of 44%. In the first cycle, there were 11 students who successfully completed learning with an average percentage of learning outcomes of 69%. Meanwhile, in cycle II, there were 13 students who successfully completed their studies with an average learning outcome percentage of 81%.

Keywords: *Play Approach Method, Sprint Learning*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain pada sis kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu salah satu jenis penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Subyek penelitian ini terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi yaitu melakukan pengamatan terhadap subyek penelitian dengan lembar observasi yang sudah disiapkan, pengamatan sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran serta angket. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, angket, dan catatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukan adanya peningkatan hasil pembelajaran lari cepat menggunakan metode bermain. Peningkatan ditunjukan adanya peningkatan motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil dari pra siklus terdapat 3 siswa yang berhasil tuntas belajar dengan persentase nilai rata-rata hasil belajar 44%. Pada siklus I terdapat 11 siswa yang berhasil tuntas belajar dengan persentase nilai rata-rata hasil belajar 69%. Sedangkan pada siklus II terdapat 13 siswa yang berhasil tuntas belajar dengan persentase nilai rata-rata hasil belajar 81%.

Kata Kunci: *Metode Pendekatan Bermain , Pembelajaran Lari Cepat*

Submitted: 2025-06-25	Revised: 2025-07-03	Accepted: 2025-07-14
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan hal yang terpenting dalam sistem pendidikan keseluruhan. Tujuan adanya pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, social, estetika, emosional, intelektual dan kesehatan fisik keseluruhan (Volmter dalam Guntur, 2009: 15). Siendentop (1991), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan keterampilan pengetahuan dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari tentang dan melalui aktivitas jasmani". James A Baley dan David A Field (2001; dalam

Freeman, 2001) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani". Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (*gross motoric*), memuaskan diri pada gerak fisik dalam permainan olahraga dan fungsi dasar tubuh manusia. Dengan demikian, Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian yaitu:

- 1) Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe Gerakan tubuh.
- 2) Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas *gross motoric* dan ketrampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
- 3) Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non fisik pun bisa diraih seperti; perkembangan intelektual, sosial dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Pembelajaran lari cepat merupakan cara atau dasar yang harus dikuasai setiap siswa ketika akan melakukan lari cepat karena dalam lari cepat dibutuhkan unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya reaksi percepatan, kecepatan, kelincahan, power, seimbangan, dan sebagainya. Selain itu penekanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentukan dengan jarak. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna. Gerak dasar lari cepat merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas V. Dalam Pratik pembelajaran lari di sekolah proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerka dasar lari cepat di SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari cepat guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya. Berdasarkan hal tersebut maka Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Dengan Menggunakan Metode Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten Tahun 2024 sangat perlu dikaji dalam memecahkan masalah. Sehingga diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajaran tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten, khususnya siswa kelas V.

a. Permainan lari cepat *jog to sprint*

Cara melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siapkanlah lintasan lari terlebih dahulu.
- 2) Taruhlah semacam cone di tengah lintasan untuk tanda.
- 3) Anak dibariskan lalu dibagi menjadi 2 tim
- 4) Setelah diberi aba-aba 'yak' anak melakukan permainan dimulai dengan jogging terlebih dahulu dari start sampai cone yang ditengah tadi. Setelah melewati cone, lalu sprint secepat mungkin sampai garis finish.
- 5) Pemenang dari permainan ini yaitu anak yang berlari secepat mungkin sampai finish.

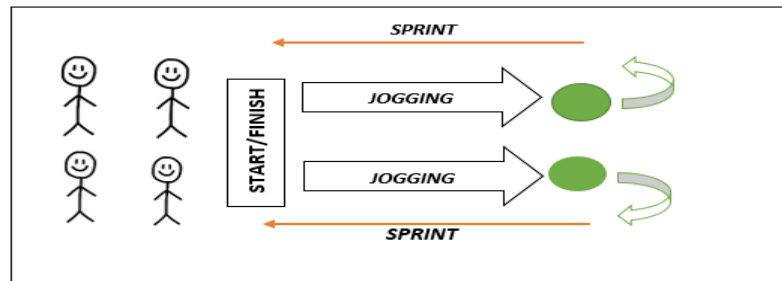


Gambar 1. Permainan lari cepat jog to sprint

b. Permainan lari cepat *back to sprint*

Cara melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) siapkan lintasan terlebih dahulu.
- 2) Taruhlah cone sebagai tanda di ujung lintasan.
- 3) Bariskan anak terlebih dahulu dan dibagi menjadi 2 tim. Setelah aba-aba 'yak' anak berlari pertama melakukan jogging terlebih dahulu mulai dari start sampai cone tadi. Setelah itu anak berputar balik arah dan sprint sampai garis finish.
- 4) Pemenang dari permainan ini yaitu yang tercepat sampai finish.

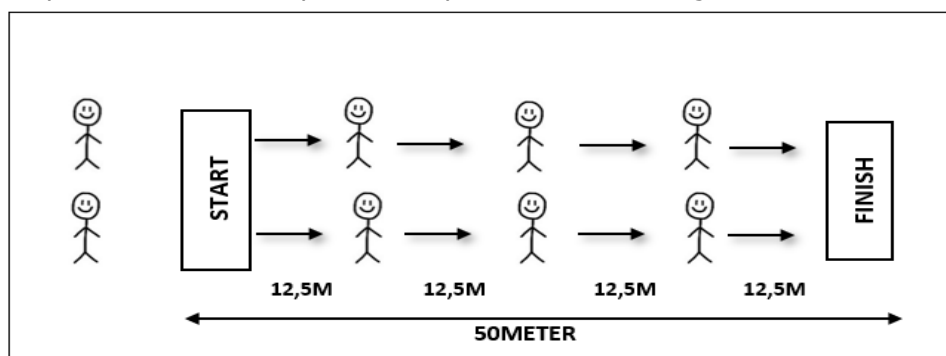


Gambar 2. Permainan lari cepat *back to sprint*

c. Permainan lari cepat estafet anak

Cara melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siapkan lintasan terlebih dahulu.
- 2) Bariskan anak dan bagi menjadi 2 tim dan menjadi pelari 1,2,3, dan 4.
- 3) Anak pelari 1 menjadi pelari pertama. Pelari 1 berlari menuju pelari 2, pelari 2 menuju pelari 3 menuju pelari 4 sampai pelari 4 terakhir sampai finish.
- 4) Pemenang dari permainan ini adalah pelari 4 sampai terlebih dahulu digaris finish.

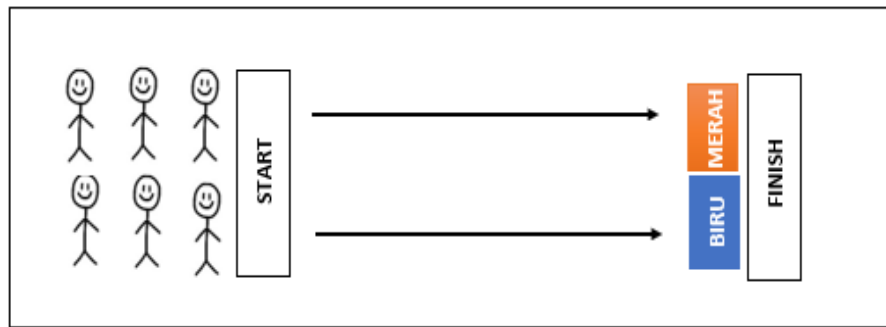


Gambar 3. Permainan lari cepat estafet anak

d. Permainan lari cepat merah-biru

Cara melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

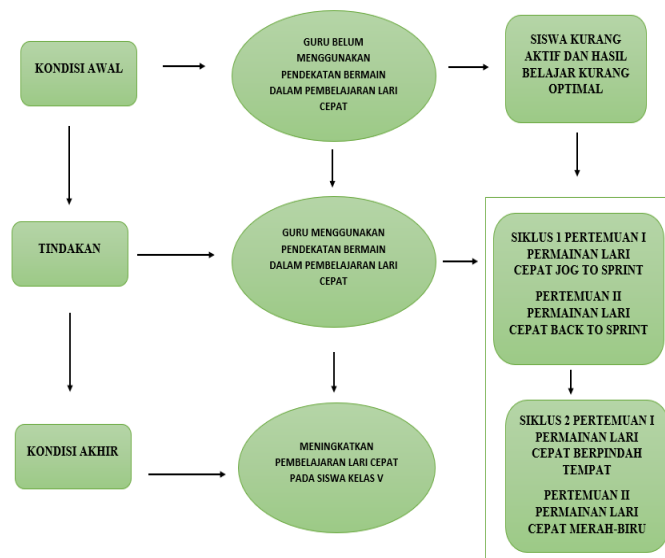
- 1) Siapkan lintasan terlebih dahulu.
- 2) Siapkan tanda warna merah dan biru sebelum sampai garis finish.
- 3) Ada kolaborator yang menyebutkan salah satu warna tadi sebagai tanda aba-aba.
- 4) Lalu anak berlari secepat mungkin menuju warna yang disebutkan.
- 5) Pemenang dari permainan ini yaitu anak berlari secepat mungkin sampai garis finish.



Gambar 4. Permainan Lari Cepat Merah-Biru

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999/21) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000:25) berpendapat "strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*Developmentally Appropriate Praticce*) dan body scalling (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)". Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani (Tite, 2010:4; Suryadi, 2014:44) yang dapat diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga factor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Pendekatan bermain mengasah keterampilan motorik anak sesuai dengan kematangan (Haryy dan Mulyadi 2014;46). Hal ini sesuai dengan cita-cita pendidikan, yaitu perlu peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral yang optimal. Sebagai guru harus dapat menguasai jenis-jenis permainan yang sangat digemari anak karena sangat berpengaruh pada perkembangan fisik anak, sesuai dengan usia mereka.

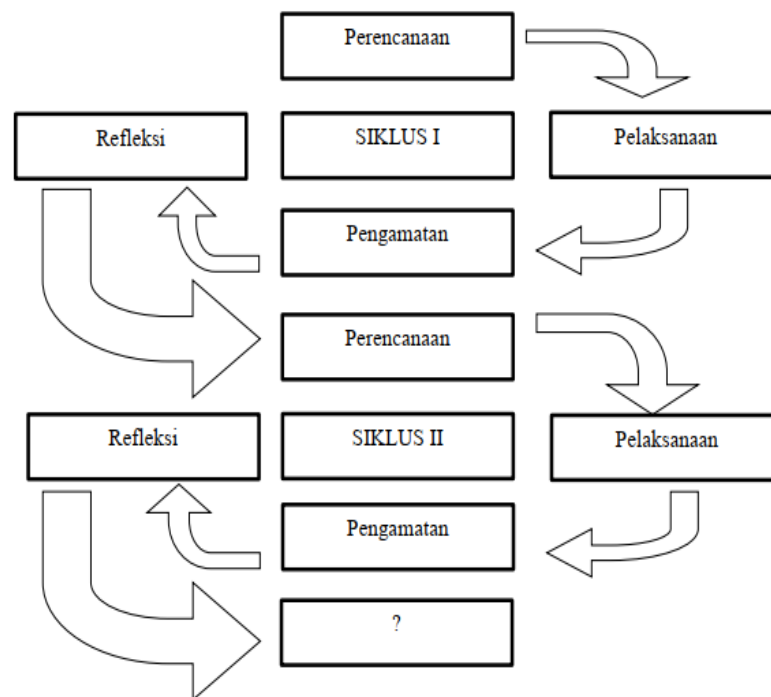


Gambar 5. Skema teknis pelaksanaan

METODE

penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten yang beralamat di Jetis Lor, Kemiri, Kecamatan Tulung, Klaten. Penerapan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V belum tepat, sehingga anak kurang maksimal dalam menerima materi lari cepat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2024. Metode penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dimana pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian yang ditunjukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan,

persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. (sukmadinata N.S 2006:6). Arikunto, S (2013:17) menjelaskan bahwa satu siklus PTK terdiri dari empat langkah yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan dan (4) refleksi. Adapun deksripsi alur PTK yang akan dilakukan oleh guru pada setiap siklusnya terjadi dalam gambar berikut ini.



Gambar 6. Alur Penelitian PTK

Penelitian menetapkan target pencapaian keberhasilan dari kondisi awal hasil belajar siswa, persentase indicator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Persentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Persentase Target			Cara Mengukur
Hasil Pembelajaran Lari Cepat	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	Diamati saat siswa melakukan lari cepat melalui pendekatan bermain
	40%	70%	80%	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil peneltian Tindakan kelas pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten Tahun 2024, dipaparkan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *Sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan nilai ketuntasan belajar lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten Tahun 2024 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2. Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri dari kondisi awal ke siklus I.

Kategori	Hasil Aktivitas Pembelajaran Pra Siklus	Hasil Aktivitas Pembelajaran Siklus I
Sangat Baik	0 siswa	0 siswa
Baik	3 siswa	5 siswa
Rata-rata	4 siswa	6 siswa
Kurang Tuntas	2 siswa	3 siswa
Kurang Sekali	8 siswa	3 siswa

Dari Tabel di atas jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan diatas KKM meningkat dari pra siklus sejumlah 3 siswa dengan nilai baik sehingga menunjukkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* dari kondisi awal ke siklus I mengalami peningkatan sejumlah 5 siswa dengan nilai baik.

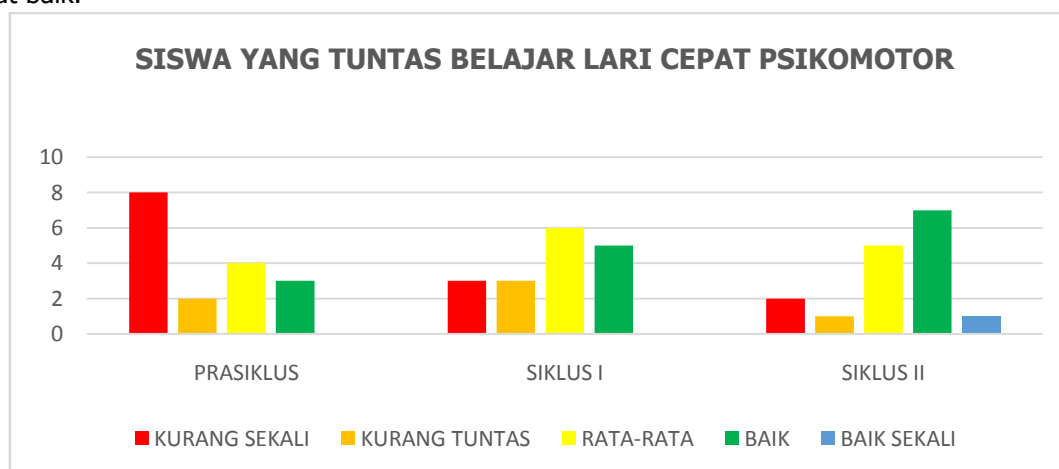
2. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *sprint* dari siklus I ke siklus II

Perbandingan peningkatan nilai hasil belajar lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

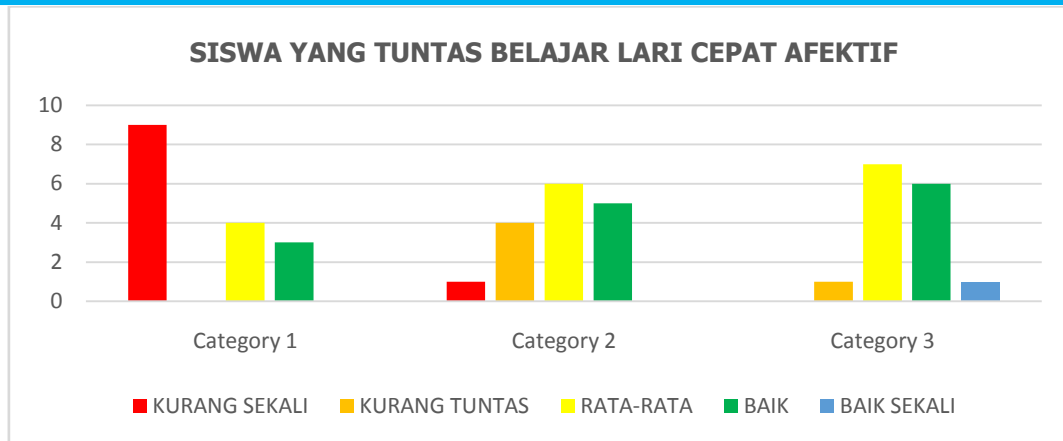
 Tabel 3. Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri dari siklus I ke siklus II.

Kategori	Hasil Aktivitas Pembelajaran Siklus I	Hasil Aktivitas Pembelajaran Siklus II
Baik Sekali	0 siswa	1 siswa
Baik	5 siswa	7 siswa
Rata-rata	6 siswa	5 siswa
Kurang Tuntas	3 siswa	1 siswa
Kurang Sekali	3 siswa	2 siswa

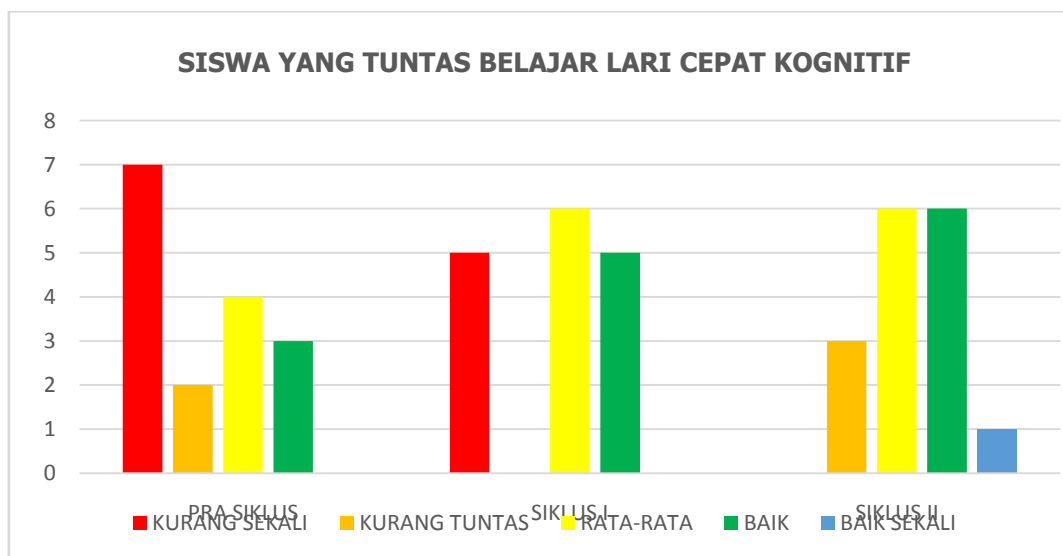
Dari Tabel di atas jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan meningkat dari siklus I sejumlah 5 siswa dengan nilai baik. Sehingga menunjukkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sejumlah 7 siswa dengan nilai baik dan 1 siswa mendapat nilai sangat baik.



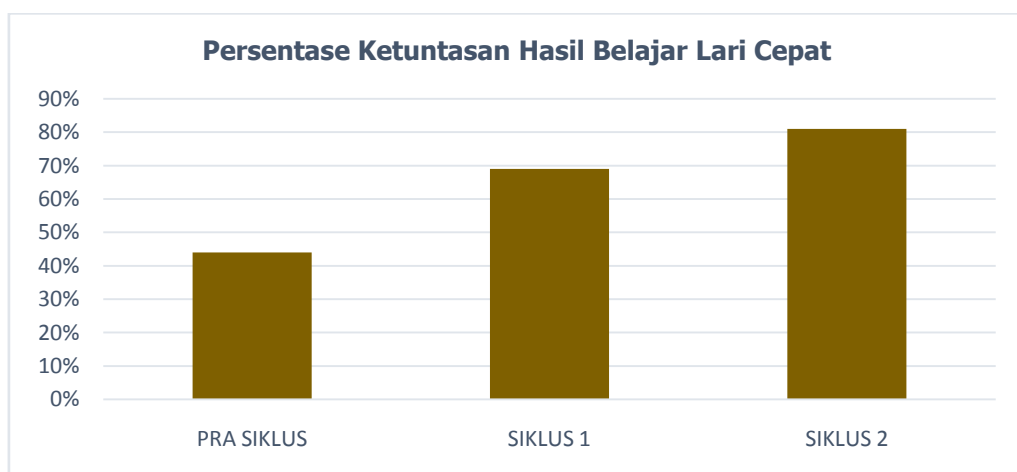
Gambar 7. Grafik Ketuntasan Belajar Lari Cepat



Gambar 8. Grafik Ketuntasan Belajar Lari Cepat Afektif



Gambar 9. Grafik Ketuntasan Belajar Lari Cepat Kognitif



Gambar 13. Grafik Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat

Dari Tabel di atas sangat jelas terlihat sehingga dapat disimpulkan melalui penerapan pendekatan bermain pada pembelajaran lari cepat dapat meningkatkan hasil belajar siswa meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan ketuntasan hasil belajar serta menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM) sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan ketuntasan hasil belajar dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.

Pada pengambilan data kondisi awal pra siklus. Data awal yang diperoleh dari hasil pembelajaran lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten Tahun 2024 sangat rendah. Data awal yang di peroleh menunjukkan terdapat 3 siswa yang mendapatkan nilai baik (B). Sedangkan 4 siswa yang mendapat nilai rata-rata (R). Sementara 2 siswa mendapatkan nilai kurang tuntas (KT) dan 8 siswa mendapat nilai kurang sekali (KS). Sedangkan persentase nilai rata-rata hasil belajar lari sprint adalah 44%. Pada siklus I ada peningkatan pembelajaran lari cepat menggunakan metode bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kabupaten Klaten Tahun 2024. Pada data di siklus I menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar karena 2 siswa mendapatkan nilai baik dari kondisi awal pra siklus ke siklus I. Sehingga jumlah siswa yang mendapat nilai Baik (B) 5 siswa, siswa yang mendapat nilai rata-rata (R) 6 siswa. Sedangkan siswa yang belum tuntas terdapat 3 siswa yang Kurang Tuntas (KT) dan 3 siswa yang mendapat nilai Kurang Sekali (KS). Pada siklus I belum terdapat siswa yang belum berhasil mendapat nilai Baik Sekali (BS). Sedangkan persentase nilai rata-rata hasil belajar meningkat menjadi 69%. Pada siklus II ada peningkatan pembelajaran lari cepat menggunakan metode bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemiri Kabupaten Klaten Tahun 2024. Pada data siklus II menunjukkan peningkatan yang sangat baik. Peningkatan hasil belajar ini ditandai dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa yang memperoleh hasil yang baik dari kondisi siklus I ke siklus II. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar sampai akhir siklus II sejumlah 13 siswa. Dari 16 siswa yang bisa melakukan aktivitas pembelajaran yang berhasil mendapat nilai Baik Sekali (BS) ada 1 siswa dan 7 siswa berhasil mendapat nilai Baik (B) sedangkan 5 siswa mendapat nilai rata-rata (R) sedangkan siswa mendapat nilai Kurang Tuntas (KT) 1 siswa dan yang mendapat nilai Kurang Sekali (KS) 2 siswa. Dan nilai rata-rata hasil belajar meningkat menjadi 81%.

DAFTAR PUSTAKA

- A, James, Baley. dan A, David, Field. 2001. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Althof, dkk.
- Guntur. 2009. Peranan Pendekatan Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Online)
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sukmadinata, 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Graha Aksara.
- Suryadi. 2014. *Pendidikan Indonesia Menuju 2025*, Bandung: PT. Remaja. Rosdakarya.
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan. Pengembangan IPTEK (PPPITOR)
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 1999. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud. Bakhtiar et.al