



## PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS III SD NEGERI CAWITALI 03

Hufron Nurohman ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013  
Disetujui Desember 2013  
Dipublikasikan Januari  
2014

*Keywords:*

**learning outcomes, ran a  
short distance and  
approach play**

### Abstrak

*Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan) dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengamatan unjuk kerja siswa, tes pengamatan keaktifan siswa, hasil belajar lari jarak pendek, serta angket yang digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap model pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. Data hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor pada siklus I diperoleh hasil sebesar 79,4% sedangkan pada siklus II diperoleh hasil 81,5%. Data hasil pengamatan afektif pada siklus I diperoleh hasil 78,7% pada siklus II diperoleh hasil 87,1%. Data hasil tanggapan siswa siklus I diperoleh hasil 90,60% siklus II diperoleh hasil 92,0%, hasil lari jarak pendek siklus I 8,4 detik sedangkan pada siklus II 7,5 detik. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pembelajaran Penjasorkes dengan pendekatan bermain mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Sedangkan saran dalam penelitian ini adalah dengan adanya penelitian model pembelajaran penjasorkes melalui pendekatan bermain dapat dijadikan alternatif model pembelajaran penjasorkes sehingga dapat membuat model pembelajaran yang menarik bagi siswa sehingga siswa lebih bersemangat dalam pembelajaran*

### Abstract

*The purpose of this research was to determine whether learning outcomes sprinting through play approach can improve student learning outcomes. This research is a class act consisting of two cycles where each cycle consists of four stages: planning, action, observation (observation) and reflection. Data collection techniques in this study using the test observation of student performance, test observations of student activity, sprinting learning outcomes, as well as the questionnaire used to determine students' responses to the learning model sprints to the approach play. Observed data psychomotor performance results obtained in the first cycle of 79.4%, while in the second cycle results obtained 81.5%. Affective observation data obtained in the first cycle results in cycle II 78.7% 87.1% obtained results. Data results of student responses obtained results of the first cycle second cycle 90.60% 92.0% obtained results, the results of the first cycle sprint in 8.4 seconds while the second cycle of 7.5 seconds. The conclusion of this research is to approach playing Penjasorkes learning can improve student learning outcomes. While the suggestions in this research is to study the learning model Penjasorkes through play approach can be used as an alternative learning model Penjasorkes so as to create an attractive learning model for students so that students are more enthusiastic about learning*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FBS Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [hufronnurohman01@gmail.com](mailto:hufronnurohman01@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain bertujuan untuk merangsang siswa terhadap peningkatan penguasaan gerak dasar lari. Namun dari model pembelajaran tersebut belum diketahui keefektifitasnya, karena pembelajaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui apakah pembelajaran tersebut mempengaruhi hasil belajar lari jarak pendek. Untuk itu perlu adanya penelitian yang menggunakan model tersebut.

Pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode pendekatan bermain diharapkan dapat menjadi rangsangan siswa terhadap penguasaan gerak dasar lari dengan baik. Di sisi lain juga bertujuan untuk mengembangkan kecepatan lari siswa. Namun demikian, gerak dasar dan kecepatan lari dapat dipakai dengan baik tidak hanya dipengaruhi pembelajaran yang baik dan terprogram tetapi juga teknik merupakan unsur penting dalam lari. Dalam pembelajaran atletik di SD Negeri Cawitali 03 khususnya materi lari jarak pendek para siswa kurang motivasi dalam menerima materi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka didapat perumusan masalah sebagai berikut : Bagaimana pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain hitam hijau bagi siswa kelas III SD Negeri Cawitali 03.

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain hitam hijau pada siswa kelas III SD Negeri Cawitali 03

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

### 1. Manfaat teoritis :

Menemukan teori/pengetahuan baru tentang peningkatan hasil belajar siswa kelas III SD Negeri Cawitali 03 melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lari jarak pendek.

### 2. Manfaat praktis :

- a. Bagi guru : melalui penelitian ini guru dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain.
- b. Bagi siswa : menumbuhkan dan meningkatkan minat serta hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain.
- c. Bagi sekolah : hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif khususnya nomor lari jarak pendek.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru ke kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan atau pengajaran yang diselenggarakan oleh guru/pengajar-peneliti itu sendiri, yang dampaknya diharapkan tidak ada lagi permasalahan yang mengganjal di kelas. Dalam penyusunan penelitian tindakan kelas dapat dibagi menjadi beberapa siklus, dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

pada siklus I hasil belajar Psikomotor siswa mencapai 80%, hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 88% dan hasil belajar aspek kognitif mencapai 92%. Sedangkan hasil tes lari 40 meter pada siklus I yaitu mencapai 72%. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus I ketuntasan belajar siswa pada aspek psikomotor,afektif dan kognitif mencapai ketuntasan sedangkan pada tes lari 40 meter masih belum mencapai seperti yang diharapkan karena rata-rata hasil belajar siswa tersebut masih di bawah harapan ketuntasan belajar siswa yaitu 75% dari jumlah siswa. belum optimalnya hasil belajar yang dicapai siswa pada

siklus I tidak lepas dari belum baiknya penerapan pembelajaran lari jarak dikarenakan pada saat tes lari kurang maksimal pelaksanaannya.

Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II maka terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek psikomotor menjadi 92%, untuk aspek afektif menjadi 100% dan aspek kognitif menjadi 92% sedangkan hasil tes lari 40 meter mencapai 84%. Peningkatan hasil belajar siswa yang terjadi pada siklus II ini telah mencapai harapan ketuntasan belajar siswa untuk semua aspek, yaitu 75%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas III SD Negeri Cawitali 03 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal sejumlah 25 dapat meningkatkan hasil belajar siswa sesuai yang diharapkan.

Adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas III SD Negeri Cawitali 03 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal sejumlah 25 anak tidak lepas dari baiknya strategi pembelajaran yang digunakan guru, dimana melalui penggunaan pendekatan bermain menjadikan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek sesuai dengan karakteristik siswa.

Melalui penerapan pada siswa kelas III SD Negeri Cawitali 03 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal sejumlah 25 anak menjadikan kegiatan pembelajaran PAIKEM yang

dilaksanakan guru dapat sesuai dengan karakteristik siswa, dapat menarik perhatian siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dan dapat memudahkan siswa untuk belajar.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam proses pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain ini dapat diterima oleh semua siswa, dalam proses pembelajaran siswa merasa senang dan tertarik dalam pembelajaran lari jarak pendek, ini terbukti dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain ini juga dapat digunakan untuk mengatasi kekurangan sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

Saran yang dapat diberikan adalah pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Karena dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui bermain dan pengembangan keterampilan serta sikap ilmiah yang baik bagi siswa.

Pembelajaran Penjasorkes dengan pendekatan bermain juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran seperti bahan ajar, alat bantu belajar, suasana belajar dan kondisi subyek siswa.

Bagi guru Penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran

yang menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran.

### DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjasokes*. Jakarta: Depdiknas

Agus Mahendra. 2000. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Pendidikan Luar Biasa, Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.

Aip Syarifudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud

Husdarta, dkk. 2000. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.

<http://artimodelpembelajaran.google.co.id/di> akses tanggal 24 Maret 2013

<http://belajarsikologi.com/pengertian-dan-tujuan-pembelajaran/>.

<http://franciscusti.blogspot.com/2008/06/pembelajaran-merupakan-proses.htm/>.

<http://www.moccasport.co.cc/2009/01/lari-jarak-pendek.html/> di akses tanggal 24 Maret 2013

Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2003

- Pangrazi, Robert P. 2004. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. San Fransisco: Benjamin Cummings.
- Rubianto Hadi. 2001. *Tesis Pengaruh Pendekatan Mengajar Pendidikan Jasmani dan Jenis Kelamin Terhadap Kesegaran Jasmani*, Program Pasca Sarjana. UNNES.
- Sugiyanto, dkk. 1992. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Santoso Giriwijoyo. dkk. 2005. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yoyo Bahagia dan A. Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.2000. *Memilih Alat Untuk Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Zulkifli. 1992. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Sinar Baru.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Filosofi Pembelajaran & Masa Depan. Bandung: Nuansa.