

**PEMBELAJARAN LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI
SHUTTLE RUN****Suharjo** ✉

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

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
September 2015

Keywords:

sprinting use to approach the game;

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah Modifikasi *Shuttle run* dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Cenggini 02 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal tahun 2014”. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas dengan menggunakan dua siklus, setiap siklus terdiri empat tahapan yaitu Perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah yaitu afektif, kognitif dan psikomotor. Selain itu dilakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran selama proses kegiatan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan ranah afektif, kognitif dan psikomotor berkategori baik ini menunjukkan bahwa hasil belajar lari cepat menggunakan modifikasi *shuttle run* berdampak positif hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75. Pada siklus I rata-rata nilai siswa 75,71 pada siklus II rata-rata nilai siswa 78,60, ketuntasan belajar pada siklus I mencapai 64,29% sedangkan pada siklus II Ketuntasan belajar mencapai 92,86%.berarti ketuntasan belajar siswa mengalami kenaikan sebesar 28,57%. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari cepat dengan menggunakan modifikasi *shuttle run* mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

Abstract

The purpose of this study was to determine "Is Modified Shuttle Run can improve learning outcomes Elementary School fifth grade students Cenggini 02 Subdistrict Balapulang Tegal 2014". This research method is a class action research by using two cycles, each cycle consisting of four stages, namely planning, tindakan, observation and action planning refleksi. Research conducted includes three domains, namely affective, cognitive and psychomotor addition to the observations made during the process of the learning process takes place. The results showed the affective, cognitive and psychomotor well categorized shows that the learning outcomes quick run using a modified shuttle run a positive impact as seen on mastery learning outcomes of students who exceed the predetermined KKM 75 In the first cycle the average value of students 75, 71 in the second cycle the average value of 78.60 students, mastery learning in the first cycle reaches 64.29%, while in the second cycle reaches 92.86% mastery learning .mean mastery learning students has increased by 28.57%. It is concluded that learning to run faster by using a modified shuttle run has a positive effect, which can increase student interest and motivation to learn.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dan meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. (H.J.S. Husdarta, 2009:4).

Mata Pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya di sekolah-sekolah karena atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat, dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga. Dengan diwajibkan cabang olahraga atletik diberikan di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sudah selayaknya membawa angin segar untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk mengikutinya. Namun kenyataannya di lapangan, masih banyak siswa yang belum meminati mata pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya. Kebanyakan siswa lebih meminati atau menyukai cabang-cabang olahraga yang berbentuk permainan seperti sepakbola, bola basket atau cabang permainan lainnya. Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak lari, lempar dan lompat yang dianggap kurang menuntut keterampilan

yang tinggi namun melelahkan. Unsur kerianan dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan, ini merupakan suatu tantangan bagi para guru penjas agar mata pelajaran atletik menjadi suatu mata pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai, justru tujuan utama dari pembelajaran pendidikan jasmani seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar gerak cabang olahraga lainnya. Banyak kendala dan hambatan agar mata pelajaran atletik dapat diminati dan disukai oleh siswa.

Hasil pembelajaran Lari Cepat (Sprint) terhadap siswa kelas V SDN Cenggini 02 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal dengan jumlah siswa 28, putra 16 siswa dan putri 12 siswa ditemukan beberapa kendala atau kesulitan dalam mengajar, diantaranya kebiasaan siswa dalam melakukan gerak lari cepat tangan selalu lurus disamping badan, badan tidak dicondongkan kedepan, langkah kaki terlalu pendek, pandangan mata selalu ke bawah, kendala yang lain, karena gerakan lari cepat ini dilakukan berulang-ulang sehingga siswa merasa lelah dan bosan, disiplin siswa menurun, kemauan untuk menanyakan hal-hal teknis tentang lari cepat belum ada.

Dari data perolehan nilai siswa kelas V SD Negeri Cenggini 02 pada pembelajaran sebelumnya didapatkan masih banyak siswa yang nilainya belum mencapai KKM (75), dari 28 siswa yang mencapai KKM hanya 8 siswa atau hanya 28,57%, padahal yang diharapkan ketuntasan yang dicapai 85,00%.

Sehingga perlu mempertimbangkan pengembangan pembelajarn penjasorkes khususnya pembelajaran lari cepat di sekolah dengan merangkum menjadi pembelajaran yang menarik bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang menggunakan data pengamatan secara langsung terhadap proses pembelajaran di kelas. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan dalam siklus-siklus tahapan.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Cenggini 02 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal tahun 2014 dengan jumlah siswa putri 12 orang dan putra 16 orang, jadi jumlah total 28 orang siswa. Obyek penelitian tindakan kelas ini adalah cabang atletik khususnya lari cepat pada siswa kelas V SDN Cenggini 02 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal Tahun 2014. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Maret 2014 dan tanggal 2 April 2014. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Cenggini 02 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal.

Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), prosedur atau langkah – langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observation (pengamatan), reflection (refleksi). Untuk memperoleh data yang diharapkan, maka dalam penelitian ini penelitian menggunakan metode observasi, metode dokumentasi, metode tes lisan. Instrument pengumpulan data adalah alat atau element yang digunakan untuk mencari informasi tentang data yang diperoleh selama penelitian.

Teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga aspek dalam pembelajaran, yaitu psikomotor, afektif dan kognitif pembelajaran gerak dasar lokomotor yang telah dilakukan. Hasil tersebut dapat dibandingkan dengan setiap siklusnya.

HASIL PEMBAHASAN

Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama adalah 75,71. Sedangkan dari

ketuntasan belajar pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 64,29%. Sedangkan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 10 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 35,71%.

Rata-rata hasil belajar pada siklus kedua adalah 78,50. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus kedua jumlah siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 92,86%. Sedangkan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 2 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 7,14%.

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus pertama dan kedua dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor dalam pembelajaran siklus pertama dan siklus kedua. Peningkatan hasil pembelajaran lari cepat dengan menggunakan modifikasi *shuttle run* yang dilakukan oleh 28 siswa kelas V dari ketiga aspek dapat diperoleh hasil dari tabel berikut, pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Perbandingan Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor

No	Aspek Yang di nilai	Rata-Rata Siklus I	Siklus II
1	Kognitif	74,06	90,01
2	Afektif	80,71	86,42
3	Psikomotor	76,18	80,65

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang belum tuntas KKM pada aspek psikomotor dan kognitif . Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

Metode pembelajaran yang digunakan kurang efektif dan menarik bagi siswa. Sehingga siswa masih banyak siswa yang tidak antusias terhadap pembelajaran gerak dasar lokomotor.

Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal.

Motivasi siswa dalam belajar belum maksimal.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus kedua diatas

didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus pertama. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan model pembelajaran yang diberikan. Pada siklus kedua siswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Pada siklus pertama hasil belajar lari cepat nilai tertinggi adalah 80 sedangkan nilai terendah 70 dan nilai rata-rata 75,71. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 18 siswa, sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 10 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus pertama adalah 64,29% dan presentase yang belum tuntas adalah 35,71%.

Hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah nilai tertinggi 85 sedangkan nilai terendah 73 dan nilai rata-rata 78,50. Siswa yang telah mencapai KKM sebanyak 26 siswa sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 2 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus pertama adalah 92,86% dan presentase yang belum tuntas adalah 7,14%.

Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus pertama dan siklus kedua dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan Belajar	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1	Pertama	64,29%	35,71%
2	Kedua	92,86%	7,14%

Pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 64,29% masuk dalam kriteria tinggi. Dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 92,86% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 85% siswa tuntas dari jumlah seluruh siswa kelas V dan

tidak perlu diadakan penelitian pada siklus yang selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran Atletik khususnya Lari cepat menggunakan modifikasi *shuttle run* dapat meningkatkan kualitas dan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Cenggini 02 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal Tahun 2014.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta: UPT Penerbit dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Aqip Zainal. 2008. Penelitian Tindakan Kelas : Untuk Guru SD, SDLB, dan TK. Bandung: CV Yrama Widya.
- Aunurrahman. (2010). Belajar dan Pembelajaran. Bandung : Alfabeta dapat diakses di Depdiknas, Suharsimi A, Suhardjono dan Supardi. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- H.J.S. Husdarta. 2009 Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- IKAPI. 2009. Undang-Undang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional). Bandung: Fokusmedia.
- Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional, Penjasorkes (Buku Sekolah Elektronik)
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera.
- Supandi. 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pengertian dan ciri-ciri Pembelajaran (Online). Dapat diakses di <http://krisna1.blog.uns.ac.id/2009/10/19/pengertian-dan-ciri-ciri-pembelajara> (diakses pada tanggal 21/03/2014)