



## PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT JARAK PENDEK MELALUI PEMBELAJARAN MEDIA ALAT BANTU PADA SISWA SMP 28 JAKARTA

Fawzan Anggara<sup>1</sup>, Zihan Novita Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Mitra Karya Bekasi,

<sup>2</sup> Universitas Negeri Malang

[fawzananggara31@gmail.com](mailto:fawzananggara31@gmail.com) [zihan.novita.fik@um.ac.id](mailto:zihan.novita.fik@um.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan pembelajaran dengan menggunakan media alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat jarak pendek. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara umum para guru tentang penggunaan penerapan metode yang sesuai dalam kegiatan proses belajar mengajar, sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil belajar. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dan dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta yang berjumlah 36 orang. Data dikumpulkan dari hasil observasi dan hasil tes belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa, terbukti pada siklus satu yang tuntas belajar mencapai 15 siswa atau 38,24% dengan nilai rata-rata 75,3. Pada siklus dua yang tuntas mencapai 33 siswa atau 92,18% dengan nilai rata-rata 84,40. Selain itu, dengan penerapan media alat bantu dapat meningkatkan keaktifan siswa pada pembelajaran lari cepat jarak pendek. Dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media alat bantu yang sederhana efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lari cepat jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Negeri 281 Jakarta. Kepada rekan-rekan seprofesi untuk dapat menerapkan hasil penelitian ini secara berkesinambungan dan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan agar dapat menerapkan pembelajaran dengan menggunakan media alat bantu ini sebagai alternatif dalam proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah.

**Kata kunci:** peningkatan hasil belajar lari cepat, dengan penerapan media alat bantu

### ABSTRACT

*This research aims to find out whether the approach of playing the simple by using the tool can improve the learning results of sprint. The benefits of this research teaching and learning activities, so as to improve the quality of learning outcomes. Types of research used in this research is the research actions and implemented two cycles, each cycle begins with planning, action, observation, and reflection. The subject of this research is the class VII J 281 Junior High School Jakarta totaling 36 people. Data collected from observations and test results to learn. The result of this research shows that an increase in student learning outcomes, as evidenced in cycle one that completely studied 15 students or 38,24% with an average score of 75.3. on a two-cycle reach 33 students or 92,18% with the average value of 84,40. in addition, whit the method of play can enhance students learning activeness sprint. Thus it can be concluded that the approach of playing the simple by using the tool effectively to improve the learning outcomes of students in learning run fast on a grade VII J 281 Junior High School Jakarta. To colleagues to apply to establishing the research results on an ongoing basis and to the teacher of physical education and health in order to apply the approach of this media as an alternative in the learning process in an effort to enhance students learning outcomes in schools.*

**Key words:** improved learning results, sprint, approach of media.



### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, memiliki ciri khas yang sangat mendasar membedakan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya yang ditandai dengan adanya indikasi keterlibatan komponen fisik, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya yang terangkum dalam tujuan yang hendak dicapai. Program pendidikan jasmani yang disusun dengan baik akan banyak memberikan manfaat yang besar seperti: mempengaruhi nilai akademik, meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, memperkaya pengetahuan siswa tentang kesehatan, meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan lain-lain.

Guru pendidikan jasmani lebih di tuntut kreatif dalam menintergarasi pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran lari cepat, agar setiap materi yang diberikan membuat anak didiknya bersemangat dan senang dalam pembelajaran lari cepat (ARIESNA, 2019). pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran melalui media pembelajaran yang dimodifikasi yaitu suatu pendekatan yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar (Semester et al., 2022). Media pembelajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (*masanger*), merangsang pikiran perasaan dan kemauan siswa sehingga dapat me. Bermain bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan rasa menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidorong proses belajar. Bentuk-bentuk media pembelajaran digunakan untuk meningkatkan pengalaman belajar dengan menggunakan media pembelajaran tidak hanya sekedar menggunakan kata-kata (symbol ferbal). Dengan demikian dapat kita harapkan hasil pengalaman belajar lebih beda nyata karena anak berarti bagi siswa. Dengan hal ini Gagne dan Brigs (1979) menekankan pentingnya media pembelajaran sebagai alat untuk merangsang proses belajar.

Dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek sangat dibutuhkan teknik dan kecepatan berlari. Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai kecepatan maksimal (Mile, Lamusu, & Jasmani, 2022) . Lari cepat atau lari (*sprint*) yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m untuk orang dewasa sedangkan di Indonesia sekarang ini sudah dibedakan nomor-nomor lari cepat dengan diklasifikasikan seperti: senior, yunior, remaja dan multilateral. Untuk gerak lari cepat terdiri dari: *start*, akselarasi, kecepatan maksimal dan finish.

Berdasarkan hal tersebut untuk mencapai hasil belajar yang baik yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, maka guru penjas yang merancang bentuk pembelajarannya yang sesuai pada peningkatan hasil belajar lari cepat pada media alat bantu yang akan digunakan salah satu penyebab hasil belajar penjas kurang optimal di karenakan Kurangnya inovasi guru dalam memberikan materi membuat siswa malas melakukan kegiatan olahraga, dengan model pembelajaran yang diberikan guru terlalu monoton sehingga pembelajaran penjasorkes tidak berjalan sesuai tujuan secara maksimal (Sari et al., 2021).

Melalui penerapan media alat bantu, siswa dibimbing oleh guru akan menemukan bagaimana melakukan lari cepat dengan baik dan benar. Berdasarkan prosedur percobaan yang diberikan oleh guru, maka siswa akan menemukan yaitu: sikap start, sikap saat aba-aba bersedia, siap dan ya, sikap saat berlari, dan memasuki *finish*. Bertitik tolak dari kerangka teoritis diatas di duga bahwa penerapan media alat bantu akan memberi peningkatan terhadap hasil belajar lari cepat jarak pendek.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan media alat bantu dengan menggunakan alat yang sederhana efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat pada siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta. Kepada rekan-rekan seprofesi untuk dapat menerapkan hasil penelitian ini secara berkesinambungan dan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan agar dapat menerapkan media alat bantu ini sebagai alternatif dalam proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah.



### METODE

#### Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan media alat bantu pada pembelajaran lari cepat jarak pendek dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa. Maka dirumuskan sejumlah tujuan operasional yang sifatnya lebih spesifik.

#### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 281 Jakarta, Jl. Kerja Bakti, Kramatjati, Jakarta Timur. Waktu Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember minggu pertama Tahun 2021. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta yang berjumlah 36 orang yang terdiri dari laki-laki 18 dan perempuan 18. Pelaksanaan perlakuan 1 (satu) kali dalam seminggu dengan dua jam pelajaran (80) menit tiap kali pertemuan. Perlakuan dilaksanakan pada jam pembelajaran, yaitu pada pagi hari senin pukul 07.40 s/d 09.00 WIB.

#### Metode Penelitian

Model Penelitian Tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart adalah merupakan model pengembangan dari konsep dasar yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin. Apabila dicermati, model yang dikemukakan Kemmis & Mc. Taggart pada hakekatnya berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sesudah suatu siklus selesai di implementasikan, khususnya sesudah adanya refleksi, Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus.



Gambar 1.1 Model PTK

#### Populasi

Populasi Dalam Penelitian Ini Adalah Siswam Siswa Smp 28 Jakarta, yang mendapatkan mata pelajaran pendidikan Jasmani.

#### Teknik Pengumpulan Data

Sebelum diadakan tes dibuat garis yang membatasi daerah sasaran. Pada setiap jarak mempunyai nilai dari garis yang terdekat net 4, 3, 2, dan 1. Testee berdiri di tangan lapangan kemudian penyaji melambungkan cock kegaris belakang lapangan sebelah kanan atau kiri. Kemudian testee melakukan pukulan lob dan kembali ketengah lapangan. Tes ini dilakukan sampai 12 dan setiap testee



diberi kesempatan 3 kali pukulan percobaan.

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data "Uji T" dengan rumus statistik Menurut Anas Sudjiono dengan langkah-langkah sebagai berikut: Perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan tes akhir metode latihan drill dan metode latihan berpasangan

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data awal proses pembelajaran lari cepat jarak pendek sebelum menggunakan penerapan media alat bantu.

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan wawancara dengan guru Penjasorkes di SMP Negeri 281 Jakarta diperoleh informasi bahwa, pelaksanaan pembelajaran atletik khususnya lari cepat jarak pendek melalui kegiatan belajar menggunakan metode sebelumnya telah dilaksanakan oleh guru, namun belum efektif. Metode pembelajaran yang diterapkan masih bersifat satu arah. Metode pembelajaran yang diterapkan guru pada setiap pertemuan pada umumnya pembelajaran di sekolah menengah pertama/ sederajat yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani menggunakan metode yang monoton.

Berdasarkan hasil tes data awal, di dapat bahwa sebanyak 31 siswa (14,70%) siswa belum mencapai batas ketuntasan minimal 75,00. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah sejumlah 5 siswa (14,70%).

#### 2. Deskripsi Siklus I

No	Nilai	F	%	S X F
1	51-60	6	17,6	306
2	61-70	6	11,8	244
3	71-80	15	44,1	1065
4	81-90	9	26,5	729
Jumlah		36	100	2344

Tabel 1. Distribusi Hasil Belajar Lari Cepat Siklus

Dari Tabel di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa sebanyak 23 siswa (61,76%) siswa belum mencapai batas ketuntasan minimal 75,00. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah sejumlah 15 siswa (38,24%). Data tersebut dapat disajikan pada tabel berikut:

No	Ketuntasan	maknanya	F	%
1	Tuntas	berhasil	15	38,24
2	Tidak Tuntas	Tidak berhasil	19	61,76
Jumlah			36	100

#### 3. Deskripsi Siklus II

No	Nilai	F	%	S X F
1	51-60	1	2,9	204
2	61-70	2	5,9	122
3	71-80	10	29,4	1065
4	81-90	20	52,9	972
5	91-100	3	8,8	91
Jumlah		36	100	2454

Berdasarkan tabel di atas,

maka dapat diambil



kesimpulan bahwa sebanyak 3 siswa (8,82%) siswa belum mencapai batas ketuntasan minimal 75,00. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 33 siswa (91,18%). Data tersebut dapat disajikan pada tabel berikut:

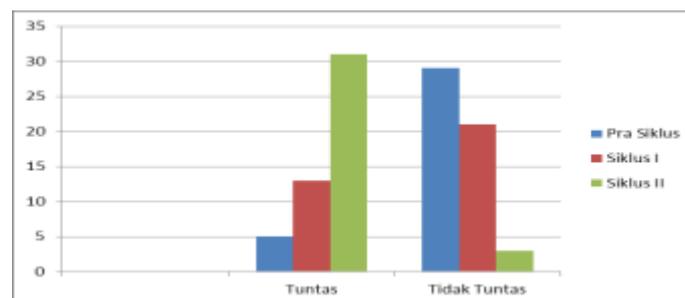
No	Ketuntasan	maknanya	F	%
1	Tuntas	berhasil	33	91,18
2	Tidak Tuntas	Tidak berhasil	3	8,82
Jumlah			36	100

Tabel 4. Hasil Ketuntasan belajar Lari Cepat Pada Siklus II

No	Ketuntasan	maknanya	Pra siklus		Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%	F	%
1	Tuntas	berhasil	5	14,70	13	38,24	31	91,18
2	Tidak Tuntas	Tidak berhasil	31	85,30	14	61,76	3	8.82
Jumlah			34	100	34	100	34	100

Tabel 5. Hasil Perbandingan Penilaian Lari Cepat

Berdasarkan tabel data diatas hasil belajar lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta. Secara umum dapat dikatakan baik, karena jumlah persentase ketuntasan hasil belajar lari cepat jarak pendek pada siklus I adalah 38,24, dan siswa yang belum tuntas hasil belajarnya sejumlah 22 siswa karena belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75,00. Sedangkan pada siklus II jumlah persentase ketuntasan hasil belajar lari cepat jarak pendek mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 91,18% dan siswa yang belum tuntas hanya 3 siswa saja. Jadi antara siklus I dan siklus II terjadi peningkatan sebesar 52,94% setelah diberi perlakuan berupa penerapan pembelajaran dengan media alat bantu selama 2 siklus atau 8 kali pertemuan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram histogram di bawah ini.



Grafik 4.11 Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Pra Siklus Siklus I dan Siklus II

Menurut peneliti dan kolabolator, penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya karena permasalahnya sudah terjawab yaitu melalui penelitian penerapan pembelajaran dengan media alat bantu terhadap proses belajar mengajar. Setelah selesai pengajaran selama siklus I dan siklus II, kolabolator mengutarakan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antara siklus I dan siklus II. Pada observasi selama pelajaran berlangsung pada siklus I dan siklus II kolabolator mengutarakan hasil



pengamatan selama pembelajaran berlangsung berupa data kualitatif yang membandingkan antara siklus I dan siklus II.

### Pembahasan Hasil Penelitian

- a) Data Awal lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta.

Berdasarkan gambaran yang telah dipaparkan di atas terdapat beberapa kelemahan yakni pembelajaran didominasi oleh guru, karena tidak diberikannya media alat bantu yang mendukung materi pelajaran, sehingga kurang terciptanya komunikasi antar siswa dengan guru maupun siswa dengan siswa, sehingga hal ini dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa akibatnya sebagian besar siswa bersikap pasif dalam mengikuti pelajaran, sehingga akhirnya menyebabkan hasil belajar siswa rendah. Dengan demikian pembelajaran yang dilaksanakan dapat dikatakan belum efektif. Tes siklus I lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta.

- b) Tes siklus I lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta.

Berdasarkan data nilai akhir belajar lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta pada siklus I secara umum dapat dikatakan baik, karena jumlah rata-rata hasil belajar lari cepat jarak pendek siswa sebesar 74,3 dan angka tersebut hampir melampaui nilai kriteria ketuntasan minimal di SMP Negeri 281 Jakarta dengan nilai KKM nya yaitu 75,00. Dari 36 ada 21 siswa dengan persentase 61,76% yang belum tuntas hasil belajarnya karena hasil belajarnya karena hasil yang di dapat masih di bawah nilai KKM yang ditetapkan oleh sekolah dan 13 siswa sudah di anggap tuntas dengan persentase 38,24%. Hasil belajar tertinggi adalah 90 dan hasil belajar lari cepat jarak pendek terendah pada siklus I adalah 54,2.

- c) Tes siklus II lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta

Berdasarkan nilai akhir belajar lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta pada siklus II, dapat dilihat bahwa hasil belajar lari cepat jarak pendek siswa kelas VII J SMP Negeri 281 Jakarta dengan rincian, 3 siswa atau dengan persentase 6,82% belum tuntas belajarnya dikarenakan nilai yang dicapai masih di bawah kriteria ketuntasan minimal yang sudah ditetapkan oleh sekolah dan 31 siswa atau dengan persentase 91,18%, sudah dikatakan tuntas belajarnya. Rata-rata hasil belajar lari cepat jarak pendek siswa siklus II adalah 82,40%, hasil belajar tertinggi adalah 93 dan hasil belajar lari cepat jarak pendek terendah pada siklus II adalah 58. Hasil belajar lari cepat jarak pendek tersebut terjadi peningkatan yang cukup signifikan, berarti penerapan metode dengan menggunakan media alat bantu memiliki dampak yang positif terhadap hasil belajar lari cepat jarak pendek.

### SIMPULAN

Pembelajaran dengan penerapan media alat bantu pada pembelajaran lari cepat jarak pendek pada siswa SMP Negeri 281 Jakarta mempunyai peningkatan hasil belajar yang signifikan yaitu persentase ketuntasan hasil belajar lari cepat jarak pendek pada siklus I adalah 38,24% dan untuk siklus II sebesar 91,18% yang artinya dengan penerapan pembelajaran dengan media alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat jarak pendek. penerapan pembelajaran dengan media alat bantu ternyata efektif pada proses pembelajaran lari cepat jarak pendek yang dikemas dalam bentuk permainan. Selain itu, dapat bermanfaat dan menimbulkan suasana pembelajaran yang lebih baik, karena siswa merasa senang dan gembira dalam menerima dan mengikuti pembelajaran lari cepat jarak pendek

### .DAFTAR PUSTAKA

- ARIESNA, R. D. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sd Kelas V. *Terampil : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 6(1), 64–70. <https://doi.org/10.24042/terampil.v6i1.3867>
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Saintika*, 5(1), 21-30.



- Mile, S., Lamusu, Z., & Jasmani, P. (2022). *Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek*. 4(1), 1–9.
- Sari, Z. N., Darmawan, A., Gemael, Q. A., Cicilia, P., Malang, U. N., Karawang, U. S., & Pgri, U. (2021). 1, 2, 3, 4, . 4(ii), 226–239.
- Semester, K. I. V, Negeri, S. D., Kidul, L., Summersuko, K., Lumajang, K., Kelas, P. T., ... Pelajaran, T. (2022). upaya meningkatkan prestasi beajar lari jarak pendek melalui penerapan modifikasi media pemebelajaran pada sisw kelas IV sdn labruk kidul kecematan su,bersuko kabupaten lumajang smester 1 tahun ajaran 2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, II, 8.