

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII
SMP SULTAN AGUNG SALAMAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Muhammad Faozan Prabowo

NIM. 15601241031

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2019**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII
SMP SULTAN AGUNG SALAMAN**

***EFFORT TO IMPROVE RESULTS OF SHORT-HAUL LEARNING
THROUGH PLAY APPROACH IN CLASS VII STUDENTS
SMP SULTAN AGUNG SALAMAN***

Oleh :Muhammad Faozan Prabowo, PJKR, FIK, UNY

Fauzanprbw@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan tiga siklus. Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman yang berjumlah 16 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes Lari Jarak Pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, dan rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman

Kata kunci : Hasil Lari Jarak Pendek, Pendekatan Bermain, Siswa Kelas VII

Abstract

The purpose of this research is to know the increase of short-haul learning results through a play approach to students of grade VII SMP Sultan Agung Salaman. This type of research is class action research (PTK), with three cycles. The instrument used is a short-range run test. The subject in this study was a grade VII student at SMP Sultan Agung Salaman, amounting to 16 students. The data analysis techniques used are descriptive statistics with percentages. Based on the results of the research on the results of short-range run test through the approach of playing in grade VII students of SMP Sultan Agung Salaman obtained average achievement in Cycle 1 of 64.58, on average cycle 2 by 71.87, and the average Cycle 3 obtained 80.2. Hasi is able to get the increase of the results of short-range running learning through the approach of playing in grade VII students SMP Sultan Agung Salaman

Keywords: short-range running results, play approach, class VII students

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII
SMP SULTAN AGUNG SALAMAN**

Disusun Oleh:


Muhammad Faozan Prabowo

NIM. 15601241031

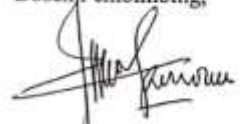
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 5 Oktober 2019

Mengetahui,
Ketua Prodi PJKR


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO
NIP. 19620310 19900 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Faozan Prabowo

NIM : 15601241031

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman**

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 5 Oktober 2019
Yang menyatakan



Muhammad Faozan Prabowo
NIM : 15601241031

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan
Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman**

Disusun Oleh:

Muhammad Faozan Prabowo

NIM. 15601241031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO Ketua Penguji/Pembimbing		10/1/2020
Abdul Mahfudin Alim, M.Kes Sekretaris		19/1/2020
Drs. Sriawan, M.Kes Penguji		14/1/2020

Yogyakarta, 15 Januari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301199001 1 001

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain (QS. AL Insyirah)
3. Masalah ada bukan untuk dihindari namun untuk dihadapi dengan senyuman meskipun menyakitkan (Peneliti)
4. *Barang siapa berjalan untuk mencari ilmu, maka Allah SWT akan memudahkan baginya jalan ke surga (HR. Muslim)*

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan untuk Ibu dan Bapak saya, Ibu Marjiyah dan Bapak Subandi yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusus selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Eddy Purnomo, M.Kes.,AIFO, Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd, Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak Fatul Musyafak, S.Ag selaku Kepala SMP Sultan Agung yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Joko Satriyo, S.Pd selaku kolaborator yang telah membantu jalannya pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 5 Oktober 2019

Penulis,

Muhammad Faozan Prabowo

NIM. 15601241031

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Pengertian Penjas.....	9
2. Hakikat Belajar.....	10
3. Hasil Belajar.....	11
4. Atletik.....	12
5. Pendekatan Bermain.....	15
B. Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	20

BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian	23
C. Proses Penelitian.....	25
1. Perencanaan	25
2. Pelaksanaan Tindakan.....	26
3. Observasi	28
4. Releksi	28
D. Instrumen Penelitian	29
E. Indikator Keberhasilan.....	31
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi penelitian.....	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siklus 1	38
Tabel 2. Hasil Belajar Lari Lari Jarak Pendek Siklus 2	45
Tabel 3. Hasil Belajar Lari Lari Jarak Pendek Siklus 3	51
Tabel 4. Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Permainan Membawa Bola Mengitari Cone	17
Gambar 2.	Permainan Membawa Simpai Mengitari Cone	18
Gambar 3.	Permainan Memindah Tongkat Ke Dalam Simpai	18
Gambar 4.	Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 5.	Langkah-Langkah PTK.....	24
Gambar 6.	Permainan Membawa Bola Mengitari Cone.....	35
Gambar 7.	Permainan Memindah Tongkat ke Simpai.....	36
Gambar 8.	Unjuk Kerja Lari Jarak Pendek Siklus 1.....	36
Gambar 9.	Diagram Batang Hasil Lari Jarak Pendek Siklus 1	38
Gambar 10.	Warming Up	42
Gambar 11.	Permainan Membawa Bola Mengitari Cone.....	42
Gambar 12.	Permainan Memindah Tongkat Ke Dalam Simpai	43
Gambar 13.	Permainan Membawa Simpai Mengitari Cone	44
Gambar 14.	Unjuk Kerja Lari Jarak Pendek Siklus 2.....	44
Gambar 15.	Diagram Batang Hasil Lari Jarak Pendek Siklus 2.....	46
Gambar 16.	Permainan Lari Membawa Simpai Mengitari Cone	49
Gambar 17.	Permainan Memindah Cone Ke Dalam Simpai	50
Gambar 18.	Diagram Batang Hasil Lari Jarak Pendek Siklus 3	52
Gambar 19.	Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik	62
Lampiran 2.	Lembar Unjuk Kerja Peserta Didik.....	64
Lampiran 3.	RPP Siklus I	65
Lampiran 4.	Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus 1	69
Lampiran 5.	RPP Siklus II	70
Lampiran 6.	Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II	74
Lampiran 7.	RPP Siklus III.....	75
Lampiran 8.	Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus III.....	79
Lampiran 9	Surat Keterangan dari Sekolah.....	80
Lampiran 10.	Kartu Bimbingan	81
Lampiran 11.	Dokumentasi Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era yang semakin maju saat ini, dengan di dukung Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang berkembang pesat, pendidikan menjadi hal yang sangat penting untuk di terapkan di masyarakat. Pendidikan memiliki peran dalam proses peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM). Pendidikan akan mampu mendorong memaksimalkan potensi siswa sebagai calon sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan bisa diandalkan untuk masa yang akan datang yang harus bersikap kritis, logis, dan inovatif dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 31 menyebutkan bahwa pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Adapun contoh dari pendidikan nonformal adalah lembaga kursus, kelompok belajar, kelompok bermain, organisasi pemuda, dan lain-lain. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 6 menyatakan bahwa, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses

pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat diajarkan di berbagai macam cabang olahraga, salah satunya yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pasti diajarkan dari tingkat sekolah paling rendah (SD) sampai ke Perguruan Tinggi (PT). Seorang guru penjas, untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak serta tujuan yang harus dicapai. Cabang olahraga atletik terdiri dari 4 nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar atau tolak. Untuk nomor lari terdiri atas :lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari cross country. Untuk nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Nomor lempir atau tolak meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik yang ada. Penelitian ini akan menggali dan meneliti tentang pembelajaran pada nomor lari, khususnya lari jarak pendek. Pembelajaran jarak pendek pada siswa tingkat SMP perlu

diterapkan cara mengajar atau metode mengajar yang baik dan tepat. Metode mengajar atau gaya mengajar menjadi salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Seorang guru harus mampu memilih metode mengajar yang tepat untuk berinteraksi dengan peserta didik agar materi yang di sampaikan bisa diterima dengan baik. Pemilihan metode mengajar yang tepat akan membantu peserta didik dalam menguasai materi yang diajarkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Namun dalam kenyataan di lapangan, hasil pembelajaran jasmani di SMP Sultan Agung Salaman, Kabupaten Magelang, khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*) masih dibawah harapan guru yaitu siswa dapat mengetahui, mempraktikkan teknik lari *sprint* dan mendapatkan nilai di atas KKM yang ditentukan yaitu 75. Dari 21 siswa kelas VII di SMP Sultan Agung Salaman, ada 8 siswa yang memperoleh nilai kurang dari 75, 6 siswa memperoleh nilai 75, dan 7 siswa nilai lebih dari 75, data ini didapat berdasarkan evaluasi tahun sebelumnya yang di didik oleh teman sejawat saya yaitu Pak Joko Satriyo, sedangkan untuk hasil belajar lari *sprint* yang dididik oleh penulis pada tahun pelajaran 2018/2019 semester 2 kelas VIII SMP Sultan Agung Salaman, dari 23 siswa, ada 15 anak yang memperoleh nilai lebih dari 75, 5 siswa memperoleh nilai 75, dan 3 anak memperoleh nilai kurang dari 75. Pelaksanaan pembelajaran mapel PJOK untuk kelas VII dan VIII hari dan jamnya sama, yaitu hari Kamis dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran. Penulis mengamati pembelajaran yang dilakukan oleh Pak Joko Satriyo khususnya ketika materi lari *sprint* masih memiliki beberapa kelemahan, seperti tidak adanya kisi-kisi unjuk kerja peserta

didik untuk lari *sprint*, pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang belum benar, dan metode mengajar yang masih monoton, sehingga hasil yang didapat juga kurang maksimal. Maka dari itu saya sebagai peneliti sekaligus guru di SMP Sultan Agung Salaman akan mencoba untuk mengupayakan peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Pada penelitian ini saya membuat kisi-kisi unjuk kerja peserta didik yang di dalamnya terdapat beberapa indikator yang nantinya akan menentukan nilai siswa. Nilai KKM pembelajaran lari jarak *sprint* didapat dengan beberapa kriteria penilaian yaitu penguasaan teknik gerakan, semangat dan keserasian dalam mempraktikkan lari *sprint*, sedangkan untuk aspek yang dinilai yaitu sikap awalan (*start*), sikap badan saat berlari, ayunan lengan, sikap badan saat finish dan nilai prestasi (waktu). Untuk mendapatkan nilai di atas KKM, maka dalam proses pembelajaran guru harus bisa memaksimalkan faktor-faktor yang mendukung tercapainya pembelajaran tersebut. Langkah berikutnya penulis membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lari *sprint* untuk kelas VII, setelah itu kisi-kisi unjuk kerja peserta didik dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah buat dikonsultasikan ke Pak Joko Satriyo, selaku teman sejawat dan kolaborator dalam penelitian ini, serta memberi sedikit *refrensi* tentang metode mengajar yang pernah didapatnoleh penulis ketika kuliah. Sehingga, harapannya akan membantu proses dan hasil pembelajaran lari *sprint*.

Dalam proses pembelajaran lari *sprint* di sekolah, yang sering digunakan oleh guru yaitu metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian

hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran lari *sprint* di SMP Sultan Agung Salaman, dalam melakukan pembelajaran lari *sprint*, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari *sprint* yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari *sprint*.

Proses pembelajaran lari *sprint* dapat berjalan dengan optimal, juga harus di dukung dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran. Sarana dan prasaran yang ada di SMP Sultan Agung Salaman sudah sangat baik, sekolahan sudah memiliki lapangan sendiri untuk kegiatan pembelajaran penjas dan alat-alat yang diperlukan sebagai penunjang proses pembelajaran penjas, hanya saja dalam pembelajaran atletik nomor lari *sprint*, guru penjas kurang bisa memaksimalkan sarana dan prasaran yang ada, karena menganggap catatan waktu lari menjadi hal yang paling utama

dalam pembelajaran lari sprint dan megesampingkan faktor penunjangnya, yaitu sarana dan prasarana. Untuk itu, guru penjas perlu memperkenalkan sarana dan prasarana yang digunakan ketika pembelajaran lari sprint, seperti lintasan lari, start block, tiang finish, stopwatch, dan bendera start, sehingga siswa memiliki gambaran ketika pembelajaran lari sprint dan proses pembelajaran lari sprint dapat berjalan secara optimal.

Berdasarkan uraian diatas, maka untuk meningkatkan hasil pembelajaran lari *sprint*, guru harus berinovasi dan mencari suatu pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani, yaitu dengan pendekatan bermain dan juga memanfaatkan saran prasarana sebagai penunjang pembelajaran lari *sprint*, sehingga nilai yang akan didapatkan oleh siswa bisa maksimal.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian pada siswa SMP Sultan Agung Salaman, dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman”**. Diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajara tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, ada beberapa masalah yang perlu diidentifikasi, antara lain:

1. Kemampuan lari jarak *sprint* siswa yang rendah.
2. Pemilihan metode mengajar / cara mengajar yang kurang tepat pada pembelajaran lari jarak pendek.
3. Keterbatasan saran dan prasarana sekolah.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah penerapan pembelajaran melalui pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, di dapat rumusan masalah sebagai berikut :

“Seberapa besar peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru penjas dan pihak lainnya, yaitu sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Menjadi sumbangan wawasan khususnya dalam dunia pendidikan.
 - b. Bahan pertimbangan untuk merancang pembelajaran lari jarak pendek yang baik.
 - c. Acuan dalam memilih metode mengajar yang tepat.

2. Secara Praktik

- a. Bagi guru PJOK

Sebagai bahan masukan guru PJOK dalam memilih alternatif pembelajaran lari jarak pendek yang akan dilakukan. Selain itu untuk meningkatkan kinerja guru PJOK dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penerapan metode pembelajaran PJOK yang tepat.

- b. Bagi peserta didik

Menciptakan suasana pembelajaran lari jarak pendek yang lebih menyenangkan, aktif dan meningkatkan hasil belajar peserta didik .

- c. Bagi Lembaga Pendidikan (Sekolah):

Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Penjas

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka system pendidikan nasional. (Kurikulum penjaskes 2004).

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004: 2).

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, karena menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan kemudian mencoba kegiatan yang sesuai minat anak menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani siswa akan menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani yang sudah tersusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran, serta menanamkan sikap yang aktif dan jiwa sportif.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan belajar-mengajar di dalam kelas antara guru dengan siswa. Abin Syamsuddin M (2004: 156), menyebutkan pembelajaran sebagai suatu rangkaian interaksi antar siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuan.

Suherman (2003: 7) menyebutkan pembelajaran merupakan upaya penataan lingkungan yang memberi nuansa agar program belajar tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, Arnie Fajar (2005: 15), berpendapat bahwa kegiatan pembelajaran dilaksanakan dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, efektif, efisien, dan

bermakna. Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajar yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memandai, ditambah dengan kreatifitas guru akan membuat siswa lebih mudah mencapai target belajar.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Selain itu, pembelajaran adalah proses untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik

3. Hasil Belajar

Menurut Dimiyati (2003 : 55) “ Hasil belajar merupakan sesuatu yang diperoleh dari proses belajar dan pembelajaran”. Hasil belajar merupakan hal yang dipandang dari dua sisi, hasil belajar merupakan tingkat perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelum proses belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik”.

Sedangkan Sudjana (2009 : 22) mengungkapkan bahwa: “hasil belajar adalah kemampuan - kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Penguasaan hasil belajar dan tingkah laku penguasaan materi pengajaran diukur dengan penelitian. Hasil belajar biasanya

diperlihatkan setelah anak didik menempuh kegiatan belajarnya dalam proses belajar mengajar.

Dari pendapat di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa, hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh bentuk perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

4. Atletik

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (Dasar-dasar Gerak Atletik: 1) Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan - gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari lompat dan lempar. Kemampuan atletik merupakan gerak dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya dan sangatlah penting dikuasai. Namun dalam penelitian ini yang dibahas hanya mengenai nomor lari, terutama sprint (lari cepat).

a. Nomor lari

Menurut Djumidar (2006: 5.2), nomor lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 1), nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relative

sederhana jika dibandingkan dengan nomor lari cepat galah atau nomor lempar martil.

Menurut Eddy Purnomo (Dasar-dasar Gerak Atletik: 1-2) , nomor lari dalam cabang atletik yang diperlombakan, ditinjau dari jarak yang ditempuh :

- 1) Lari jarak pendek (sprint), mulai dari 60 m sampai 400 m.
- 2) Lari jarak menengah (middle distance) mulai dari jarak 800 m dan 1.500 m.
- 3) Lari jarak jauh (Long distance) adalah 3.000 m sampai dengan 42.195 km (marathon)

b. Teknik lari sprint

Dalam teknik lari cepat biasanya menggunakan teknik start jongkok. Menurut Didik Zafar Sidik (2010:14), urutan start jongkok dibagi menjadi 4 fase, meliputi :

1. Posisi “bersedia”, dalam posisi “bersedia” *sprinter* telah siap pada blok start dan mengambil sikap awal.
2. Posisi “siap”, dalam posisi “siap” *sprinter* bergerak ke posisi start secara optimal
3. Fase dorong, dalam fase dorong, *sprinter* meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.
4. Fase kecepatan, dalam fase kecepatan, *sprinter* menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan lari.

Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 10-12), fase lari lari cepat adalah sebagai berikut :

1) Fase topang

Karakteristik teknik fase topang meliputi :

- a) Mendarat pada telapak kaki (1)
- b) Lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi, kaki ayundipercepat (2)
- c) Pinggang, sendi lutut dan pergelangan kaki dan kaki topang harus diluruskan kuat kuat pada saat bertolak
- d) Paha kaki ayun, naik dengan cepat ke posisi horizontal

2) Fase laying

Karakteristik fase laying meliputi :

- a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1)
- b) Lutut kaki topang bengkok pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2)
- c) Ayunan langkah aktif, namun relaks
- d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak hambatan pada saat menyentuh tanah)

Berdasarkan hasil penelitian dari Taufik Yudi Mulyanto (2005: 146), enam bagian yang harus ditingkatkan agar keterampilan olahraga yang menuntut adanya faktor kecepatan (lari cepat) dapat meningkat, yaitu :

- 1) Reaksi
- 2) Kemampuan melakukan percepatan gerak
- 3) Keseimbangan pada waktu bergerak cepat

- 4) Kemampuan kecepatan maksimal
- 5) Kemampuan mempertahankan kecepatan maksimal
- 6) Kemampuan membatasi efek daya tahan dalam kecepatan

5. Pendekatan Bermain

Bermain merupakan aktivitas suka rela dan didasari rasa senang untuk memperoleh kesenangan dari permainan itu. Bermain merupakan bagian dari kegiatan jasmani, oleh sebab itu bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani.

Menurut Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Menurut Mayke, (Andang Ismail, 2009: 1) bermain sebagai 'tali' yang merupakan untaian serat serta benang-benang yang terjalin menjadi satu. Pendapat yang sama dari Usman Wahyudi, (2007: 186), pemikiran dari anak pada umumnya ditujukan untuk mendorong dari kata hatinya, yaitu mendapatkan sesuatu yang menyenangkan hatinya. Kesemuan yaitu merupakan suatu kebutuhan dari anak, untuk mendapatkan pengalaman di dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Rasa senang akan didapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu. Dalam bermain terdapat unsure pendidikan jasmani. Adapun sifat sifat bermain yang diungkapkan oleh Sukintaka (1992 : 7) ialah sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan suka rela atas dasar rasa senang
2. Bermain dengan rasa senang, menimbulkan aktivitas yang dilakukan secara spontan
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh kepada peraturan, dan mengetahui kemampuannya sendiri.

Dalam aktivitas bermain sendiri anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan. Permainan juga akan mengungkapkan macam – macam emosinya, dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi yang diungkapkannya tidak mengarah kepada prestasi. Dalam sebuah permainan pentingnya media selain sebagai alat mendukung permainan, media dapat merangsang siswa dalam permainan nantinya. Menurut D.Z. Sidik, (2010: 7-9),

Pendekatan bermain efektif untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa, bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan lari cepat.

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan *metode* bermain yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII di SMP Sultan Agung Salaman. Terdapat 3 permainan yang nantinya akan diterapkan oleh penulis ketika proses pembelajaran berlangsung. Penulis menamakan permainan ini dengan sebutan Lari B-T-S yaitu Lari Bola, lari Tongkat, dan lari Simpai.



Gambar 1. Lari membawa bola



Gambar 2. Lari membawa simpai



Gambar 3. Lari membawa tongkat

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pendoman/pendukung dari penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Wuyanlintik (2012), tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan

Kabupaten Magelang”. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Muntilan yang berjumlah 20 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk tes unjuk kerja lari 40 meter, nilai rerata siswa siklus I adalah 83,2 atau 90% siswa yang mencapai KKM, dan meningkat pada siklus II menjadi 84,7 atau 95% siswa yang mencapai KKM.

2. Penelitian dari Ganjar Nugroho (2012), tentang “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran KulonProgo”. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah Siliran KulonProgo yang berjumlah 25 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan catatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk motivasi siswa 84% dalam kategori baik, 16% dalam kategori cukup baik. Kerjasama siswa 88% dalam kategori baik, 12% dalam kategori cukup baik. Untuk perkembangan lari cepat siswa 92% dalam kategori baik, 8%

dalam kategori cukup baik. Sedangkan untuk hasil tes akhir setelah tindakan skor rata-rata yang diperoleh siswa adalah 79,6.

C. Kerangka Berfikir

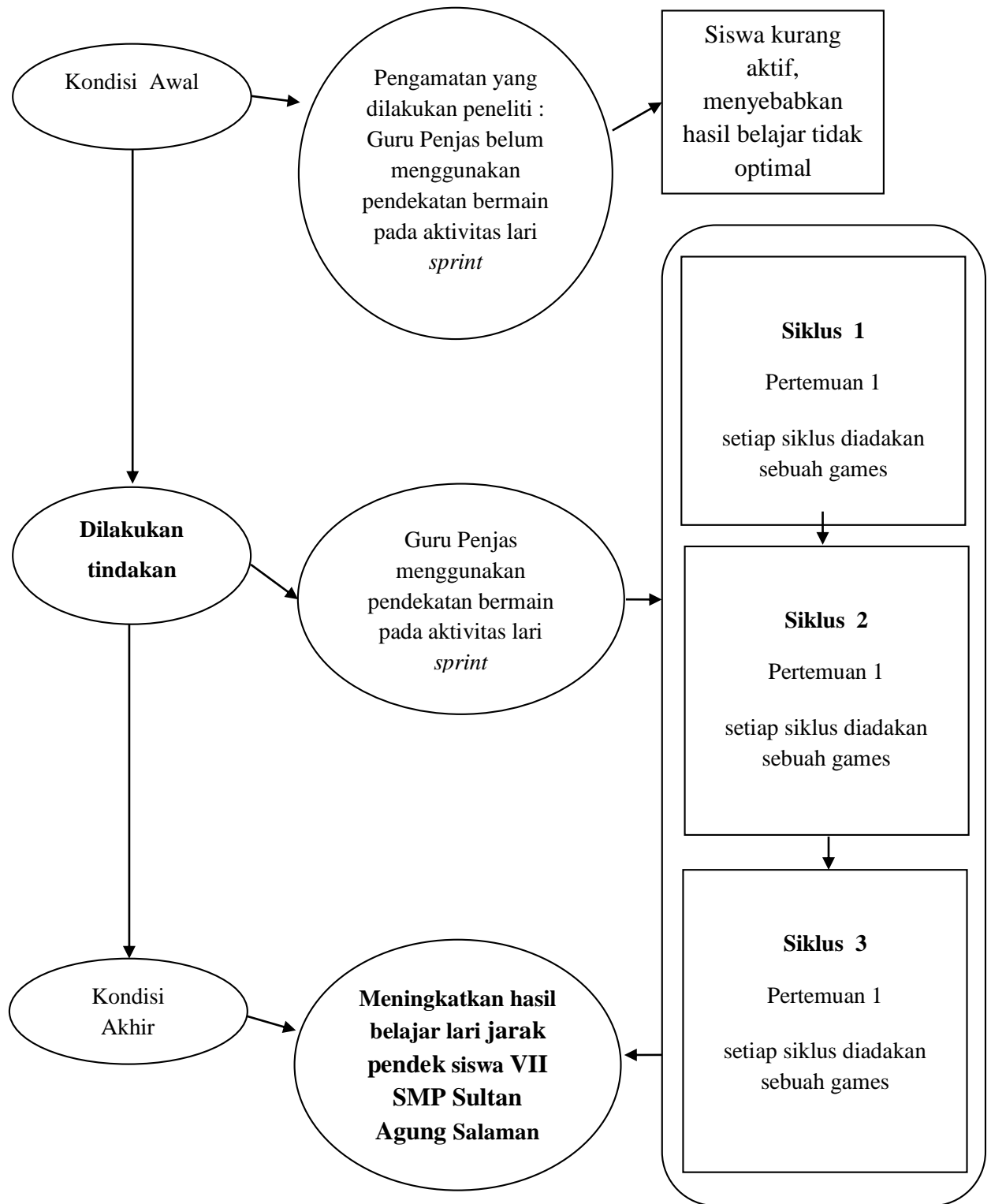
Pembelajaran lari cepat merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di tingkat SMP. Banyak hal yang menyebabkan kurang minatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Kendala - kendala yang sering muncul tersebut karena guru kurang variatif dalam menyajikan materi pembelajaran dan kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga lari oleh para guru di sekolah, sehingga siswa merasa bosan dan malas saat mengikuti pembelajaran. Hal ini tentunya menjadi pemikiran guru untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek, sehingga tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai, dimana fisik dan psikis siswa dapat terpenuhi.

Pendidikan jasmani walaupun lebih merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, namun nuansa bermain masih mewarnai dalam pendidikan jasmani. Pendekatan bermain merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam permainan untuk mengembangkan ketrampilan, sikap dan pemahaman dengan mengutamakan belajar sambil bekerja (menyelesaikan tugas yang diberikan guru), guru menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Melalui pendekatan bermain, siswa dilatih untuk menyenangkan (menyukai) pembelajaran yang diajarkan oleh guru, sehingga materi pelajaran yang diajarkan guru dapat diserap dengan baik dan menarik.

Dengan adanya aktifitas siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan tersebut maka akan berdampak pada hasil pembelajaran, kesegaran jasmani, dan minat siswa dalam mengikuti setiap pembelajaran akan tumbuh.

Berdasarkan dengan pemahaman di atas, maka peneliti sebagai guru pendidikan jasmani, ingin menerapkan pendekatan bermain sebagai suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, dalam mata pelajaran laricepat. Harapannya dengan adanya pendekatan bermain dapat melihat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran laricepat, serta untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Untuk lebih jelasnya lihat skema kerangka berpikir di bawah ini.



Gambar 4. Kerangka Berpikir

BAB III

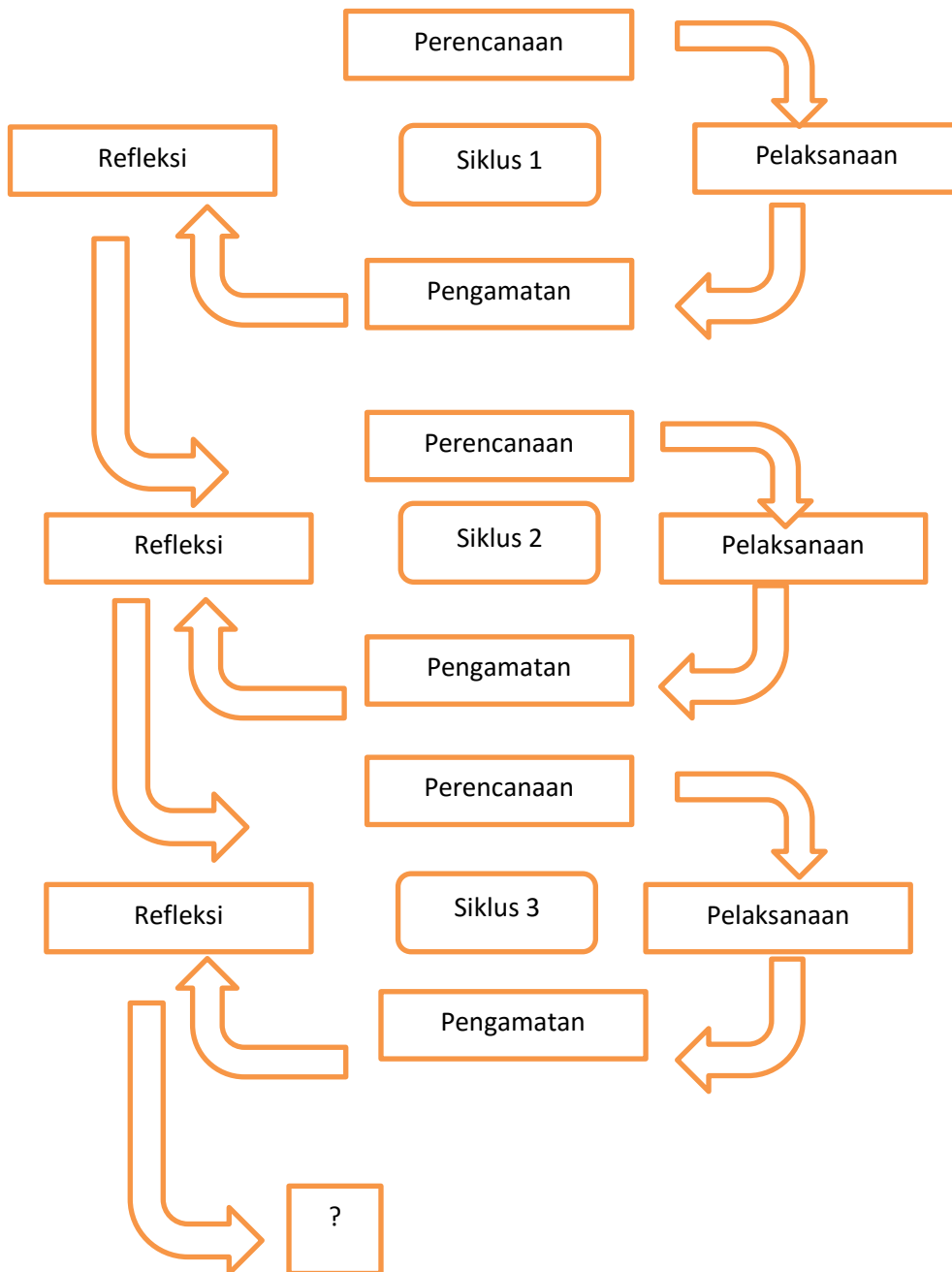
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SMP Sultan Agung Salaman. Waktu penelitian mulai pada bulan Agustus 2019. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman, dengan jumlah siswa 16 orang yang terdiri dari 13 siswa putra dan 3 siswa putri.

B. Desain Penelitian

Penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* merupakan penelitian yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi yang ada sekarang ke arah yang diharapkan Arikunto, dkk (2015:197) bahwa dasar utama bagi dilaksanakan PTK adalah perbaikan. Kata perbaikan di sini berkaitan dengan memiliki konteks dengan proses pembelajaran. Maka dapat disimpulkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bentuk yang dilakukan guru dengan kolaborator di dalam pembelajaran, guna memperbaiki kualitas pembelajaran yang lebih baik.. Gambaran proses penelitian tindakan sebagai berikut :



Gambar 5. Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2015: 42)

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru penjas di SMP Sultan Agung Salaman yang setiap harinya mengajar dan memahami karakteristik anak didiknya. Penelitian dilakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus dilakukan satu kali tatap muka dengan alokasi waktu 3 jam pembelajaran/(120 menit). Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan pengamatan peneliti, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama/siklus sebelumnya.

C. Proses Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus sebagai berikut: (1) perencanaan, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi.

1. Perencanaan

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: koordinasi dengan kepala sekolah, menentukan kelas dan jumlah siswa yang akan diteliti, menentukan semester ketika penelitian berlangsung kolaborator atau teman sejawat, menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari jarak pendek yang akan dilaksanakan yaitu permainan lari B-T-S, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Siklus 1 dilakukan satu kali pertemuan,. Siklus 1 tindakan guru yang dilakukan memberikan materi pembelajaran dalam bentuk berbagai permainan lari jarak pendek. Langkah-langkah pembelajaran dibagi menjadi 3 tahap yaitu pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup.

Siklus 1 :

1) Pendahuluan (15 menit)

Dalam kegiatan awal, guru:

- a) Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- b) Guru memimpin berdoa.
- c) Mengecek kehadiran peserta didik.
- d) Apresepsi dan memotivasi peserta didik.
- e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
- f) Pemanasan : Penguluran

2) Kegiatan Inti (75 menit)

Kegiatan inti pada pembelajaran siklus 1 peneliti akan menerapkan permainan Lari B-T-S, yaitu sebagai berikut :

- a) Bermain lari membawa bola mengitari cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah di buat

kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki

b) Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari *sprint* siswa.

c) Permainan lari membawa simpai melewati cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.

Permainan-permainan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dilombakan sehingga suasana menjadi menyenangkan dan adanya peningkatan aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Setelah memberikan permainan lari jarak pendek, guru menjelaskan

materi lari jarak pendek sambil mengingatkan kembali materi yang diajarkan.

3) Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

- a) Melakukan pendinginan
- b) Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.
- d) Berbaris dan berdoa penutupan.

3. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yaitu Bapak Joko Satriya yang merupakan guru penjas di SMP Sultan Agung Salaman yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

4. Refleksi

Pada tahapan ini diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan kolabolator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada

tiap siklus. Kegiatan ini untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran dalam siklus. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Harapannya dengan diberi perlakuan yang berbeda dalam tiap siklus, maka kemampuan siswa sudah meningkat dan aktivitas belajar siswa juga sudah meningkat lebih baik dari pada pembelajaran sebelumnya.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrument yang digunakan ialah blanko unjuk kerja siswa yang di dalamnya berisikan indikator-indikator unjuk kerja siswa ketika pembelajaran lari sprint, seperti tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik

Faktor	Indikator	Kriteria Skor/ Item
Sikap Awal (Bersedia)	1. Posisi jongkok : satu kaki berada di depan sebagai tumpuan, dan yang satu di belakang dengan posisi lutut menyentuh tanah	a. Indikator muncul semua skor 4 b. Indikator muncul 3 skor 3 c. Indikator muncul 2 skor 2
	2. kedua tangan diletakkan ke tanah secara lurus, dengan jari jari tangan membentuk huruf V terbalik	d. Indikator muncul 1 skor 1 e. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
	3. Posisi kepala dalam keadaan datar dengan	

	punggung	
	4. Pandangan mata menatap lurus ke bawah	
Gerakkan awal (Siap)	1. Posisi kaki : lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan membentuk sudut 90 derajat, kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat	a. Indikator muncul semua skor 3 b. Indikator muncul 2 skor 2 c. Indikator muncul 1 skor 1
	2. Posisi pinggang sedikit di angkat tinggi dari bahu	d. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
	3. Bahu sedikit lebih maju dari kedua tangan dan tubuh sedikit condong ke depan (beban tubuh di tumpukan pada bahu)	
Kecepatan	1. Lari sprint dengan jarak 60 meter	a. Skor 3 untuk siswa yang memiliki catatan waktu 8-9 detik(putra), 8-10 detik(putri)
	2. Catatan waktu terbaik yaitu antara 7-8 detik (putra), 8-10 detik (putri)	b. Skor 2 untuk siswa yang memiliki catatan waktu

		<p>9-10 detik(putra),10-12 detik(putri)</p> <p>c. Skor 1 untuk siswa yang memiliki catatan waktu 11-12 detik(putra),12-14 detik(putri)</p> <p>d. Skor 0 untuk siswa yang memiliki catatan waktu lebih dari 15 detik(putra), lebih dari 14 detik(putri)</p>
--	--	--

E. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil pembelajaran lari *sprint* melalui pendekatan bermain untuk siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Suatu tindakan dikatakan berhasil apabila mampu mencapai kriteria yang telah ditentukan. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar dari setiap siklus selama kegiatan tindakan diberikan, dikatakan meningkat apabila sekurang-kurangnya 75% dari jumlah siswa memenuhi KKM. KKM ditentukan pada mata pelajaran PJOK di VII SMP Sultan Agung Salaman adalah 75.

F. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman.

Analisis dilakukan baik untuk data observasi maupun hasil tes siswa. Penelitian tindakan yang dilakukan peneliti meliputi dua data yaitu data kuantitatif.

1. Analisis Data Hasil Tes

Analisis tes hasil belajar digunakan untuk mengukur hasil belajar keterampilan/psikomotor peserta didik. Analisis terhadap tes hasil belajar psikomotor dilakukan dengan analisis kuantitatif yaitu menentukan rata-rata nilai tes. Rata-rata nilai tes diperoleh dari penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada dikelas, dengan rumus:

$$X_{\text{rata-rata}} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

$X_{\text{rata-rata}}$ = Nilai rata-rata

$\sum x$ = jumlah seluruh nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Dari jumlah siswa yang berhasil mencapai KKM, selanjutnya dihitung persentasenya. Untuk melihat peningkatan persentase hasil belajar siswa pada setiap siklus. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Presentase hasil belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa yang lolos KKM}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Siklus 1

Siklus I merupakan langkah awal dari tindakan kelas yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman, pelaksanaan siklus I adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan Siklus 1

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari cepat yang akan dilaksanakan, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

Pelaksanaan siklus I dilakukan sebanyak satu kali tindakan proses pembelajaran. Dalam akhir siklus guru memberikan lembaran untuk menilai lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Adapun langkah-langkah proses pelaksanaan tindakan kelas pada siklus I akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Siklus 1

Pertemuan pada siklus I dilakukan pada hari Selasa, tanggal 17 September 2019. Tindakan ini dilakukan dengan menggunakan panduan perencanaan yang telah direncanakan. Selama proses pembelajaran berlangsung guru mengajar siswa dengan menggunakan RPP yang telah dibuat dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Langkah-langkah yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

Beberapa langkah yang dilakukan dalam mengawali kegiatan pembelajaran yaitu: Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru), Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan, Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum, Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari jarak pendek untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian, Melakukan apersepsi, kemudian Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan lari jarak pendek (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

b) Kegiatan Inti

Kegiatan inti dilakukan selama 85 menit, pada kegiatan inti beberapa kegiatan pembelajaran yaitu :

(1) Bermain lari membawa bola mengitari *cone*

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki



Gambar 6 . Membawa bola mengitari cone

(2) Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di

ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari jarak pendek siswa.



Gambar 7. Memindah tongkat ke simpai

Permainan-permainan tersebut dilakukan 2 kali pengulangan dan dilombakan sehingga suasana menjadi menyenangkan dan adanya peningkatan aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Setelah memberikan permainan, guru menjelaskan materi lari jarak pendek sambil mengingatkan kembali materi yang diajarkan.



Gambar 8. Pelaksanaan lari jarak pendek

Pada pertemuan ini kegiatan pembelajaran sudah berjalan dengan cukup baik, dengan metode bermain yang di terapkan oleh peneliti dan siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Akan tetapi dalam proses pembelajaran kondisi pembelajaran masih kurang tertib, beberapa siswa masih ada yang bermain sendiri dan juga ada beberapa siswa yang kurang mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh peneliti.

c) Kegiatan Penutup

Langkah-angkah pada kegiatan penutup yaitu: Melakukan pendinginan, Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan, Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik, Berbaris dan berdoa penutupan, Menginformasikan kegiatan anak di besok hari dan Berdoa pulang, salam.

c. Observasi Tindakan siklus 1

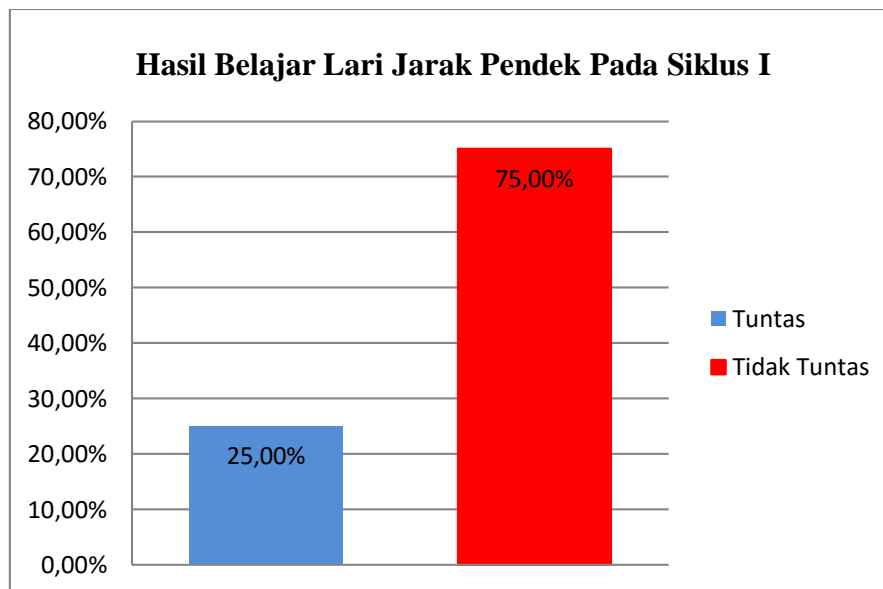
Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator disini yaitu Bapak Joko Satriyo selaku guru penjas di SMP Sultan Agung Salaman, yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan

penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas. Selain mencatat proses pembelajaran peneliti juga melakukan tes lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman, hasil belajar lari jarak pendek pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siklus I

No	Siklus I	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	4	25 %
2	Tidak Tuntas	16	12	75 %

Hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman pada siklus I, apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 9. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari Jarak Pendek yang tuntas (≥ 75) sebesar 25 % (4 anak), sedangkan yang belum tuntas 75 % (12 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 64,58 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 25 %, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.

d. Refleksi Tindakan Siklus I

Refleksi ini digunakan untuk mengamati dan melihat kelemahan-kelemahan serta kekurangan-kekurangan yang terjadi pada tindakan siklus I, refleksi ini dilakukan setelah tahap tindakan selesai dengan melihat lembar observasi, kemudian guru dan peneliti berdiskusi untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan dan mencari jalan untuk memecahkan masalah-masalah yang terjadi pada saat proses pembelajaran agar dilakukan perbaikan pada siklus ke II.

Dalam refleksi ini juga akan ditemukan kelemahan-kelemahan yang masih ada pada tindakan yang dilaksanakan untuk kemudian dijadikan dasar penyempurnaan rencana tindakan pada siklus selanjutnya. Kelemahan yang ditemukan yaitu: Proses masih belum efektif, siswa masih banyak yang suka bermain sendiri, ada beberapa siswa yang belum disiplin, beberapa

siswa kurang memperhatikan guru dan malah sibuk bermain sendiri, melihat hal tersebut maka untuk pertemuan berikutnya guru menerapkan ketegasan atau memberi sanksi bagi yang membuat gaduh. Berdasarkan hasil observasi pada siklus I diperoleh beberapa hal yang harus dievaluasi agar pelaksanaan tindakan selanjutnya mengalami peningkatan dan dapat mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya. Presentase hasil ketuntasan masih di bawah 75 %, melihat hasil tersebut maka peneliti melanjutkan tindakan ke langkah selanjutnya yaitu siklus II.

2. Deskripsi Siklus II

a. Perencanaan Tindakan Siklus II

Perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan pembelajaran adalah bertujuan untuk memperlancar jalannya pembelajaran, Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari *sprint* yang akan dilaksanakan, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada siklus II akan dijelaskan sebagai berikut:

1) siklus II

Pertemuan pertama pada siklus II dilakukan pada hari selasa, tanggal 24 September 2019. Tindakan ini dilakukan dengan

menggunakan panduan perencanaan yang telah direncanakan. Selama proses pembelajaran berlangsung guru mengajar siswa dengan menggunakan RPP yang telah dibuat dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman adalah sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran adalah: Mengajak semua siswa berdo'a, Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa (presensi), Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung, Dipimpin berdo'a untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan, Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum, Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari jarak pendek untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian, Melakukan apersepsi, Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan lari jarak pendek.



Gambar 10. Warming Up

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti ini dilakukan selama 85 menit, langkah-langkah pada kegiatan inti adalah sebagai berikut:

(1) Bermain lari membawa bola mengitari cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki



Gambar 11. Membawa bola mengitari simpai

(2) Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari *sprint* siswa.



Gambar 12. Permainan memindah tongkat ke dalam simpai

(3) Bermaian lari membawa simpai melewati cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari *sprint* membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.



Gambar 13. Membawa simpai mengitari cone



Gambar 14. Pelaksanaan lari jarak pendek

c) Kegiatan Penutup

Bersama-sama siswa membuat kesimpulan atau rangkuman hasil belajar hari ini, Melakukan pendinginan, Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan, Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik, Berbaris dan berdoa penutupan.

Pada pertemuan di siklus II ini peneliti melakukan berbagai macam perbaikan, salah satunya dalam pemanasan siswa diminta untuk bergantian memimpin pemanasan, memberikan sanksi kepada siswa yang terambat datang sehingga pada pertemuan kedua semua siswa sudah berkumpul di

lapangan dengan tepat waktu. Selain itu peneliti memberikan *reward* kepada siswa yang mempunyai catatan waktu terbaik.

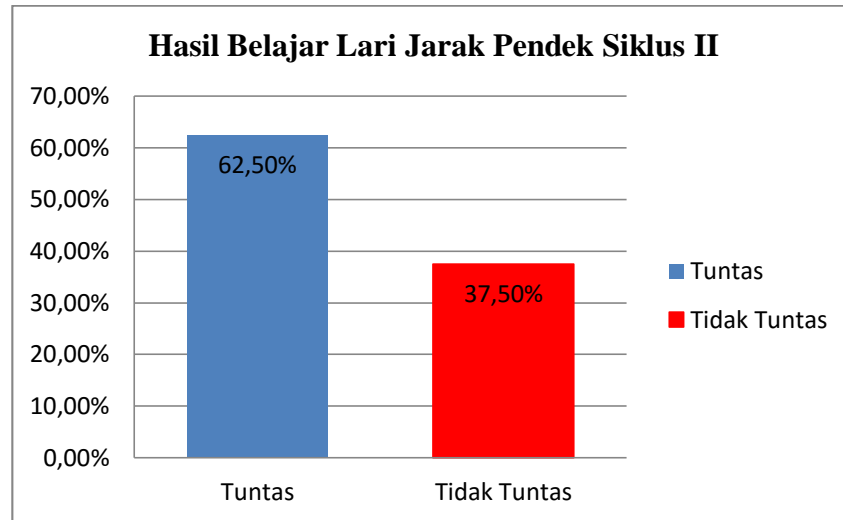
c. Observasi Tindakan siklus II

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator disini yaitu Bapak Joko Satriyo selaku guru penjas di SMP Sultan Agung Salaman yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas. Setelah peneliti melakukan tes Lari Jarak Pendek kepada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Siklus II

No	Siklus II	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	10	62,5 %
2	Tidak Tuntas	16	6	37,5 %

Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Hasil pada siklus II apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 15. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Pada Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman yang tuntas (≥ 75) sebesar 62,5 % (10 anak), sedangkan yang belum tuntas 37,5 % (6 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 71,87 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa hasil belajar lari siswa pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek dibandingkan siklus I.

d. Refleksi Tindakan Siklus II

Refleksi ini dilakukan dengan kolaboratif, yaitu kembali dilakukan diskusi terhadap masalah yang terjadi di kelas penelitian. Diskusi tersebut bertujuan untuk mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan yaitu dengan cara melakukan penilaian terhadap proses yang terjadi, masalah yang

muncul, dan segala hal yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan. Jika dengan tindakan yang diberikan dapat meningkatkan aktivitas siswa dan telah sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan hasil observasi kepada guru pada siklus II guru telah melaksanakan proses pembelajaran dengan sangat baik.

Beberapa kelemahan yang ditemukan pada proses pembelajaran yaitu siswa belum mampu melakukan pemaparan hasil diskusi dengan baik sehingga harus dibantu guru, masih ada juga siswa yang membuat gaduh, persentase ketuntasan hasil lari sprint baru mencapai 71,87 %; Berdasarkan hasil observasi kepada guru pada siklus II, guru telah melaksanakan proses pembelajaran dengan baik. Agar hasil lari meningkat lagi maka peneliti bermaksud untuk melanjutkan pada siklus III.

3. Deskripsi Siklus III

a. Perencanaan Tindakan Siklus III

Perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan pembelajaran adalah bertujuan untuk memperlancar jalannya pembelajaran. Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari jarak pendek yang akan dilaksanakan, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus III

Adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada siklus III akan dijelaskan sebagai berikut:

1) siklus III

Pertemuan pertama pada siklus III dilakukan pada hari Selasa, tanggal 1 Oktober 2019. Tindakan ini dilakukan dengan menggunakan panduan perencanaan yang telah direncanakan. Selama proses pembelajaran berlangsung guru mengajar siswa dengan menggunakan RPP yang telah dibuat dengan menggunakan pendekatan bermain. Langkah-langkah yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran adalah: Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung, Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan, Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum, Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari jarak pendek untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian, Melakukan apersepsi, Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan

diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan lari jarak pendek

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini dilakukan selama 85 menit, dengan beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

(1) Bermaian lari membawa simpai melewati cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari jarak pendek membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.



Gambar 16. Lari membawa simpai mengitari cone

(2) Bermain memindahkan cone ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di

ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari jarak pendek siswa.



Gambar 17. Permainan memindah tongkat ke dalam simpai

Pada kegiatan siklus III pertemuan pertama ini pembelajaran berjalan dengan sangat baik, pendekatan yang diterapkan dapat diterima dengan baik oleh semua siswa dan semua siswa sangat antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

c) Kegiatan Penutup

Bersama-sama siswa membuat kesimpulan atau rangkuman hasil belajar hari ini. Melakukan pendinginan, Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan, Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik dan Berbaris dan berdoa penutupan.

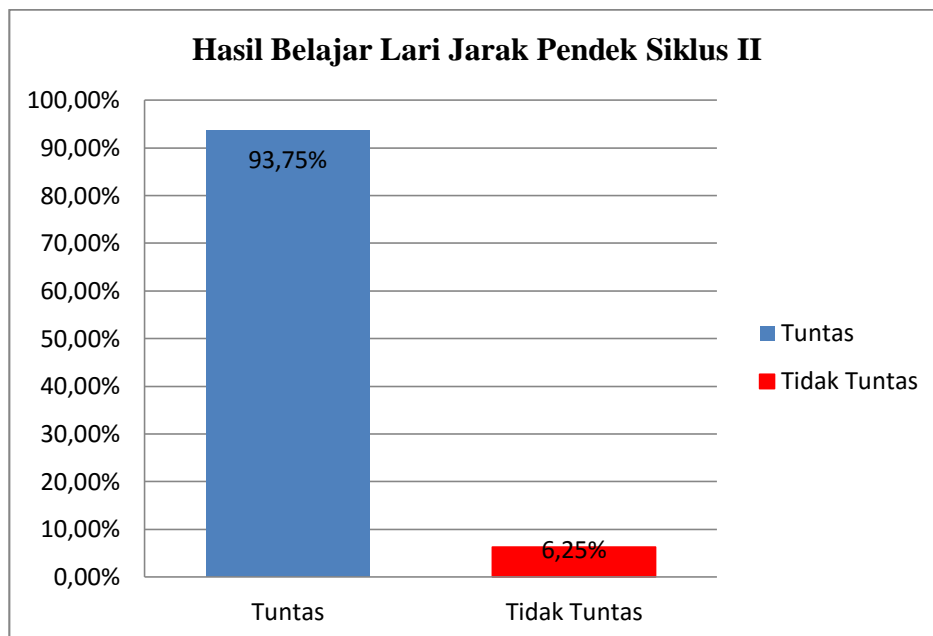
c. Observasi Tindakan siklus III

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator disini yaitu Bapak Joko Satriyo selaku guru penjas di SMP Sultan Agung Salaman yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas. Setelah peneliti melakukan tes lari maka diperoleh hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman pada siklus III adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman Siklus III

No	Siklus III	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	16	15	93,75
2	Tidak Tuntas	16	1	6,25

Hasil ketuntasan Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman pada siklus III apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 18. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. Pada Siklus III

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus III diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman yang tuntas (≥ 75) sebesar 93,75 % (15 anak), sedangkan yang belum tuntas 13,25 % (1 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 80,20 (hasil data dapat dilihat pada lampiran).

d. Refleksi Tindakan Siklus III

Refleksi ini dilakukan dengan kolaboratif, yaitu kembali dilakukan diskusi terhadap masalah yang terjadi di kelas penelitian. Diskusi tersebut bertujuan untuk mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan yaitu dengan cara melakukan penilaian terhadap proses yang terjadi, masalah yang muncul, dan segala hal yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan. Jika dengan tindakan yang diberikan dapat meningkatkan

aktivitas siswa dan telah sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan hasil observasi kepada guru pada siklus III guru telah melaksanakan proses pembelajaran dengan sangat baik. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman pada siklus III yang mencapai ketuntasan sebesar 93,75 % dari keseluruhan, sehingga hasil tersebut dapat dikatakan lebih dari 75 % pencapaian dan peneliti bermaksud mengakhiri penelitian pada siklus III

B. Pembahasan

Lari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Dalam proses pembelajaran lari sprint di sekolah, diketahui masih menggunakan metode demonstrasi. Kebanyakan guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran lari jarak pendek di SMP Sultan Agung Salaman, dalam melakukan pembelajaran lari jarak pendek, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar

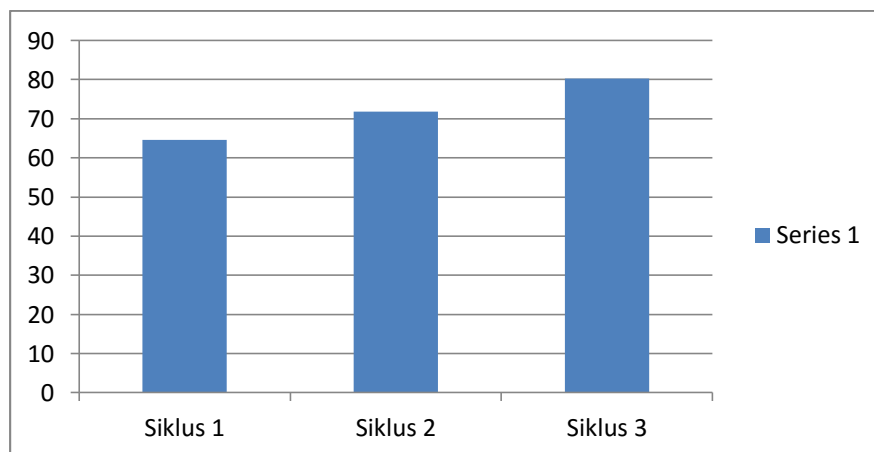
kurang optimal. Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal.

Dengan demikian peneliti bermaksud untuk menggunakan metode permainan sebagai salah satu metode pembelajaran yang aktif dan efektif. Pendekatan bermain efektif ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain. Hasil dari pendekatan bermain yang diterapkan dapat diketaui rata-rata hasil belajar lari sprint siswa kelas VII SMP Sultan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain secara keseluruhan

Pertemuan	Rata-rata
Siklus 1	64,58
Siklus 2	71,87
Siklus 3	80,20

Berdasarkan hasil pada tabel tersebut dapat diketahui bahwa hasil belajar lari sprint menggunakan pendekatan bermain menunjukkan ada peningkatan rata-rata nilai yang diperoleh siswa. dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendekatan bermain ini cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk gambar dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 19. Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Keseluruhan

Hasil penelitian Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada

peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman

Pendekatan bermain yang diterapkan selama ini diterapkan mempunyai dampak yang baik secara fisik dan juga psikologis anak, dengan bermain anak menjadi senang dan antusias. Rasa antusias tersebut diikuti dengan keinginan siswa dalam melakukan gerakan dan latihan yang dilakukan sehingga secara fisik anak terlatih dengan demikian diikuti dengan latihan beberapa kali melakukan lari maka akan meningkatkan kemampuan lari tersebut.

Sesuai dengan uraian sebelumnya Sukintaka (1992 : 7) menyatakan sifat bermain ialah sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan suka rela atas dasar rasa senang
2. Bermain dengan rasa senang, menimbulkan aktivitas yang dilakukan secara spontan
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh kepada peraturan, dan mengetahui kemampuannya sendiri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Sultan Agung Salaman, dengan diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2.

B. Impikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut diperoleh implikasi Pendekatan Bermain sangat baik digunakan, sehingga menjadi masukan yang baik untuk proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang ada selama penelitian yang dilakukan pada siswa peningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain, antara lain:

1. Keterbatasan waktu dan tempat. Guru kelas memberikan sedikit waktu dalam penerapan model pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Bermain.
2. Pengamatan yang dilakukan dengan model pembelajaran ini berlangsung dalam proses pembelajaran di sekolah, sehingga siswa diberikan sedikit waktu untuk melakukan percobaan.

3. Keterbatasan tenaga, pikiran dan pengetahuan peneliti dalam menerapkan metode pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Bermain.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi siswa

Siswa hendaknya lebih memotivasi diri dalam belajar, bukan karena paksaan melainkan kewajiban diri sendiri untuk terus belajar agar ilmu dan ketrampilan bertambah.

2. Bagi Guru

Guru perlu menggunakan Pendekatan Bermain Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman.

3. Bagi sekolah

Media pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Bermain dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan materi pembelajaran yang disampaikan sehingga mengurangi kesulitan belajar siswa.

4. Bagi peneliti

- a. Peneliti dapat melakukan penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa menggunakan metode lainnya, sehingga metode pembelajaran yang efektif dan efisien untuk meningkatkan hasil belajar lari dapat teridentifikasi lebih luas.

- b. Bagi Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bingun. (2013). *“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadas Lintang Kabupaten Wonosobo”*. Skripsi. UNY: FIK.
- Carr, G.A. (2003). *Atletik*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2003). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djumidar. (2006). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo dan Dapan. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Fajar, A. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismail,A.(2009). Pengertian Bermain. Diakses di <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> diunduh pada tanggal 22 Maret 2019.
- Mulyanto, T.Y. (2005). Metode Latihan Lari Cepat 100 Meter *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 7, No. 3, Hal 143 – 159.
- Rutan, R. (2003). *Aktivitas Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sidik, D.Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi, A. dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Suherman. (2003). *Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer*. Bandung: JICA IMSTEP Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukintaka. (1992). *Hakikat Bermain*. Jakarta: Bandung Terate.
- Suparman, E. (2001). *Pendidikan JAsmeni dan Kesehatan*. Bandung: PT Angkasa
- Suryosubroto, B. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Syamsuddin, A.M. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Wahyudi, U. (2007). Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 9, No. 3, Hal 182 – 190
- Wuyanlintik, T. (2012). “*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD N Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*”. Skripsi. UNY: FIK.

Lampiran 1. Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik

Faktor	Indikator	Kriteria Skor/ Item
Sikap Awal (Bersedia)	1. Posisi jongkok : satu kaki berada di depan sebagai tumpuan, dan 8yang satu di belakang dengan posisi lutut menyentuh tanah	a. Indikator muncul semua skor 4 b. Indikator muncul 3 skor 3 c. Indikator muncul 2 skor 2 d. Indikator muncul 1 skor 1
	2. kedua tangan diletakkan ke tanah secara lurus, dengan jari jari tangan membentuk huruf V terbalik	e. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
	3. Posisi kepala dalam keadaan datar dengan punggung	
	4. Pandangan mata menatap lurus ke bawah	
Gerakkan awal (Siap)	1. Posisi kaki : lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan membentuk sudut 90 derajat, kaki belakang membetuk sudut antara 120-140 derajat	a. Indikator muncul semua skor 3 b. Indikator muncul 2 skor 2 c. Indikator muncul 1 skor 1 d. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
	2. Posisi pinggang sedikit di angkat tinggi dari bahu	

	3. Bahu sedikit lebih maju dari kedua tangan dan tubuh sedikit condong ke depan (beban tubuh di tumpukan pada bahu)	
Kecepatan	1. Lari sprint dengan jarak 60 meter	<p>a. Skor 3 untuk siswa yang memiliki catatan waktu 8-9 detik(putra), 8-10 detik(putri)</p> <p>b. Skor 2 untuk siswa yang memiliki catatan waktu 9-10 detik(putra),10-12 detik(putri)</p> <p>c. Skor 1 untuk siswa yang memiliki catatan waktu 11-12 detik(putra),12-14 detik(putri)</p> <p>d. Skor 0 untuk siswa yang memiliki catatan waktu lebih dari 15 detik(putra), lebih dari 14 detik(putri)</p>
	2. Catatan waktu terbaik yaitu antara 7-8 detik (putra), 8-10 detik (putri)	

Lampiran 2. Lembar Unjuk Kerja Siswa

No	Nama	Skor Unjuk Kerja			Total	Nilai	Ket.
		Sikap awal	Gerakan Awal	Kecepatan			
1	ABDUL WAHID						
2	ACHMAD FAISKANA ROKHMATAL .U						
3	ABDUL MUTOLIB						
4	AGUS SOLEH						
5	AGUSTINA ANDRA LARASATI						
6	DIKI NOOR RIZKI						
7	FINA ROHMATI UMMA						
8	JA'FAR KHANAN						
9	KHOIRUL UMMA						
10	MUHAMMAD ABDUL ROSID						
11	MUHA MMAD FAISAL RENDRA A.M						
12	MUHAMMAD NURUL HUDA						
13	MUJIB AHMAD ROKHANI						
14	RESTUTI PRADANI						
15	RIZKY FEBRIAN						
16	YOGA PRIMADANA						
Jumlah							
Rata-rata							

Lampiran 3. RPP Siklus 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Sultan Agung Salaman
Identitas Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Menjelaskan rangkaian gerak spesifik lari sprint.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.	4.3. Mempraktikan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1 Melakukan rangkaian gerak spesifik lari sprint

* Nilai karakter :

➤ Relegius, tanggung jawab, disiplin

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

3.3.1 Peserta didik mampu menjelaskan rangkaian gerak spesifik lari sprint.

4.3.1 Peserta didik mampu mempraktikkan serangkaian gerak spesifik lari sprint

D. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik

Sub Tema : Lari jarak pendek

E. Metode Pembelajaran

1. Metode ceramah
2. Metode demonstrasi
3. Metode simulasi/permainan

F. Media dan Bahan

1. Media

- a. Gambar : Prinsip gerakan start, lari dan finish.
- b. Video : Prinsip gerakan start, lari dan finish.
- c. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip gerakan start, lari dan finish.

2. Alat dan bahan

1. Meteran : 1 buah
2. Stopwatch : 1 buah

- 3. Cone /bendera : 20 buah
- 4. Peluit : 1 buah
- 5. Simpai : 6 buah

G. Sumber Belajar

- a. Buku Pegangan Guru: Kemendikbud 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, hal: 85-97
- b. Kemendikbud 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta hal: 85-97
- c. Sujarwadi dan Sarjiyanto. 2010. *PJOK untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 81-90

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- 1. Pendahuluan (20 menit)
 - a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru)
 - b. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
 - c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
 - d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
 - e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari jarak pendek untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
 - f. Melakukan apersepsi
 - g. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan lari jarak pendek. (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)
- 2. Kegiatan inti (85 menit)
 - a. Bermain lari membawa bola mengitari cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah di buat

kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki

b. Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari sprint siswa.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

- a. Melakukan pendinginan
- b. Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c. Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.
- d. Berbaris dan berdoa penutupan.

I. Penilaian

Lampiran 4. Hasil Unjuk Kerja Peserta didik (Siklus 1)

No	Nama	JK	Siksu 1			Jumah	Nilai
			Awalan	Gerakan Awal	Hasil lari		
1	ABDUL WAHID	L	4	2	2	8	66,66667
2	ACHMAD FAISKANA ROKHMATAL .U	L	4	3	2	9	75
3	ABDUL MUTOLIB	L	3	2	2	7	58,33333
4	AGUS SOLEH	L	4	3	2	9	75
5	AGUSTINA ANDRA LARASATI	P	3	3	2	8	66,66667
6	DIKI NOOR RIZKI	L	3	3	2	8	66,66667
7	FINA ROHMATI UMMA	P	3	2	2	7	58,33333
8	JA'FAR KHANAN	L	3	3	2	8	66,66667
9	KHOIRUL UMMA	L	4	3	2	9	75
10	MUHAMMAD ABDUL ROSID	L	3	3	2	8	66,66667
11	MUHAMMAD FAISAL RENDRA A.M	L	3	3	2	8	66,66667
12	MUHAMMAD NURUL HUDA	L	3	3	2	8	66,66667
13	MUJIB AHMAD ROKHANI	L	4	2	2	8	66,66667
14	RESTUTI PRADANI	P	3			3	25
15	RIZKY FEBRIAN	L	4	3	2	9	75
16	YOGA PRIMADANA	L	3	2	2	7	58,33333

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Sultan Agung Salaman
Identitas Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Menjelaskan rangkaian gerak spesifik lari sprint.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.	4.3. Mempraktikan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1 Melakukan rangkaian gerak spesifik lari sprint

* Nilai karakter :

- Relegius, tanggung jawab, disiplin

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

- 3.3.2 Peserta didik mampu menjelaskan rangkaian gerak spesifik lari sprint.
- 4.3.2 Peserta didik mampu mempraktikkan serangkaian gerak spesifik lari sprint

D. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik

Sub Tema : Lari jarak pendek

E. Metode Pembelajaran

1. Metode ceramah
2. Metode demonstrasi
3. Metode simulasi/permainan

F. Media dan Bahan

1. Media

- Gambar : Prinsip gerakan start, lari dan finish.
- Video : Prinsip gerakan start, lari dan finish.
- Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip gerakan start, lari dan finish.

2. Alat dan bahan

1. Meteran : 1 buah
2. Stop wath : 1 buah
3. Cone /bendera : 20 buah

- 4. Peluit : 1 buah
- 5. Simpai : 6 buah

G. Sumber Belajar

- d. Buku Pegangan Guru: Kemendikbud 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, hal: 85-97
- e. Kemendikbud 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta hal: 85-97
- f. Sujarwadi dan Sarjiyanto. 2010. *PJOK untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 81-90

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (20 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru)

5. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.

- 6. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.

7. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

- 8. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari jarak pendek untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.

9. Melakukan apersepsi

- 10. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan lari jarak pendek. (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)

2. Kegiatan inti (85 menit)

- a. Bermain lari membawa bola mengitari cone

Cara bermainnya yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa bola dari garis star yang sudah dibuat kemudian lari sprint membawa bola mengitari cone yang diletakkan

di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu bola di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki

b. Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari sprint siswa.

c. Bermain lari membawa simpai melewati cone

Cara bermainnya yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Tugas siswa adalah membawa simpai dari garis star yang sudah di buat kemudian lari sprint membawa simpai mengitari cone yang di letakkan di ujung lintasan dan kembali lagi ke garis star lalu simpai di berikan kepada baris berikutnya hingga baris yang paling akhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

a. Melakukan pendinginan

b. Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.

c. Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.

d. Berbaris dan berdoa penutupan.

I. Penilaian

Lampiran 6. Hasil Unjuk Kerja Peserta didik (Siklus 2)

No	Nama	JK	Siks 2			Jumah	Niai
			Awalan	Gerakan Awal	Hasil lari		
1	ABDUL WAHID	L	4	3	2	9	75
2	ACHMAD FAISKANA ROKHMATAL .U	L	4	3	2	9	75
3	ABDUL MUTOLIB	L	3	3	2	8	66,66667
4	AGUS SOLEH	L	4	3	2	9	75
5	AGUSTINA ANDRA LARASATI	p	3	2	2	7	58,33333
6	DIKI NOOR RIZKI	L	4	3	2	9	75
7	FINA ROHMATI UMMA	P	3	2	2	7	58,33333
8	JA'FAR KHANAN	L	4	2	2	8	66,66667
9	KHOIRUL UMMA	L	4	3	3	10	83,33333
10	MUHAMMAD ABDUL ROSID	L	4	3	2	9	75
11	MUHA MMAD FAISAL RENDRA A.M	L	3	3	3	9	75
12	MUHAMMAD NURUL HUDA	L	4	3	3	10	83,33333
13	MUJIB AHMAD ROKHANI	L	4	3	2	9	75
14	RESTUTI PRADANI	P	3	2	2	7	58,33333
15	RIZKY FEBRIAN	L	4	2	2	8	66,66667
16	YOGA PRIMADANA	L	4	3	3	10	83,33333

Lampiran 7. RPP Siklus 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Sultan Agung Salaman
Identitas Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Menjelaskan rangkaian gerak spesifik lari sprint.
2.	4.3. Mempraktikan variasi gerak spesifik jalan,	4.3.1 Melakukan rangkaian gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	spesifik lari sprint

* Nilai karakter :

- Relegius, tanggung jawab, disiplin

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

3.3.3 Peserta didik mampu menjelaskan rangkaian gerak spesifik lari sprint.

4.3.3 Peserta didik mampu mempraktikkan serangkaian gerak spesifik lari sprint

D. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik

Sub Tema: Lari jarak pendek

E. Metode Pembelajaran

1. Metode ceramah
2. Metode demonstrasi
3. Metode simulasi/permainan

F. Media dan Bahan

1. Media

- Gambar : Prinsip gerakan start, lari dan finish.
- Video : Prinsip gerakan start, lari dan finish.
- Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip gerakan start, lari dan finish.

2. Alat dan bahan

- Meteran : 1 buah
- Stop wacth : 1 buah
- Cone /bendera : 20 buah
- Peluit : 1 buah

➤ Simpai : 6 buah

G. Sumber Belajar

- a. Buku Pegangan Guru: Kemendikbud 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, hal: 85-97
- b. Kemendikbud 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta hal: 85-97
- c. Sujarwadi dan Sarjiyanto. 2010. *PJOK untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 81-90

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (20 menit)
 - a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru)
 - b. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
 - c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
 - d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
 - e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari jarak pendek untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
 - f. Melakukan apersepsi
 - g. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan lari jarak pendek. (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)
2. Kegiatan inti (85 menit)
 - a. Bermain memindahkan tongkat ke dalam simpai
Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star

lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari sprint siswa.

b. Bermain memindahkan cone ke dalam simpai

Cara bermain yaitu siswa di bagi menjadi 2 kelompok terlebih dahulu. Tugas siswa adalah memindahkan tongkat yang ada di dalam ember ke dalam simpai yang sudah di letakkan di ujung lintasan, setelah tongkat di masukkan ke simpai, siswa lari lagi ke garis star lalu gentian baris berikutnya hingga baris terakhir. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan lari jarak pendek siswa.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan pentup guru:

- a. Melakukan pendinginan
- b. Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c. Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.
- d. Berbaris dan berdoa penutupan.

I. Penilaian

Lampiran 8. Hasil Unjuk Kerja Peserta didik (Siklus 3)

No	Nama	Siks 3			Jumah	Nilai	
		JK	Awalan	Gerakan Awal			Hasil lari
1	ABDUL WAHID	L	4	3	3	10	83,33333
2	ACHMAD FAISKANA ROKHMATAL .U	L	4	3	3	10	83,33333
3	ABDUL MUTOLIB	L	4	3	3	10	83,33333
4	AGUS SOLEH	L	4	3	3	10	83,33333
5	AGUSTINA ANDRA LARASATI	P	3	3	2	8	66,66667
6	DIKI NOOR RIZKI	L	3	3	3	9	75
7	FINA ROHMATI UMMA	P	4	3	2	9	75
8	JA'FAR KHANAN	L	4	3	2	9	75
9	KHOIRUL UMMA	L	4	3	3	10	83,33333
10	MUHAMMAD ABDUL ROSID	L	4	3	3	10	83,33333
11	MUHAMMAD FAISAL RENDRA A.M	L	4	3	3	10	83,33333
12	MUHAMMAD NURUL HUDA	L	4	3	3	10	83,33333
13	MUJIB AHMAD ROKHANI	L	4	3	3	10	83,33333
14	RESTUTI PRADANI	P	3	3	3	9	75
15	RIZKY FEBRIAN	L	4	3	3	10	83,33333
16	YOGA PRIMADANA	L	4	3	3	10	83,33333



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
SMP SULTAN AGUNG SALAMAN

JL. RAYA SALAMAN – MAGELANG KODE POS : 56162
Email : smpsultanagungsalaman@gmail.com

NSD : 019182001

NSS : 204060801021

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 421/107/SMP SA/X/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fathul Musyafak, S.Ag
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Faozan Prabowo
NIM : 15601241031
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta


Yang tersebut telah melakukan penelitian di SMP Sultan Agung Salaman pada bulan September-Oktober 2019 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman

Dengan demikian keterangan ini kami buat sesungguhnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Faozan Arbowo
 NIM : 18601291031
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M.Ker., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
	11/7 2019.	Bab. I - Latar belakang Bab I - Latar Belakang Bab II - Tinjauan pustaka Bab. III metodologi Bab. IV Metodologi	
	13/9 - 2019	Lampiran subbab dalam	
	22/10 - 2019	Perbaikan corecting	
	30/10 2019	ace ujian	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810726 200604 1 001.



Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Warming Up sebelum memulai pembelajaran



Penjelasan sebelum melakukan permainan





Pelaksanaan permainan





Pelaksanaan Lari jarak pendek



Foto bersama siswa kelas VII