

## Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Latihan DI SMPN 10 Pontianak

Victor Simanjuntak

Pendidikan Jasmani Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN Pontianak

Email: [victorgsim@yahoo.co.id](mailto:victorgsim@yahoo.co.id)

**Abstract.** This study was to improve students abilities in learning sprinting, using classroom action methods. Data were analyzed using quantitative descriptive.

The results, from a number of 40 students, on the initial ability test, who understood and were able to perform fast running movements from start to finish were obtained by 7 people (17.5%). In the final ability test, 37 people (92.5%) had already understood, appreciated and mastered the sprint skills. Thus there is a significant increase, proving that the style of teaching exercises can improve abilities and improve learning sprinting.

**Keywords:** Learning outcomes, Run fast, Style of Teaching Exercises

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran atletik lari cepat, dengan metode tindakan kelas. Data dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian, dari sejumlah 40 orang siswa, pada tes kemampuan awal, yang memahami dan mampu melakukan gerakan lari cepat mulai dari start sampai finish diperoleh sejumlah 7 orang (17,5%). Pada tes kemampuan akhir, yang sudah memahami, menghayati dan menguasai keterampilan lari cepat diperoleh sejumlah 37 orang (92,5%). Dengan demikian terjadi peningkatan yang signifikan, membuktikan bahwa gaya mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan dan memperbaiki pembelajaran lari cepat.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Lari Cepat, Gaya Mengajar Latihan

### PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas) yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dirasa masih belum optimal karena terbatasnya waktu yang tersedia serta sarana di sekolah,

oleh karena itu diperlukan upaya-upaya perbaikan dalam proses pembelajaran, seperti, guru yang menguasai materi pelajaran, pemilihan metode dan gaya mengajar yang tepat, pengadaan dan penggunaan media yang memenuhi syarat

serta waktu yang cukup. Tanpa adanya sarana / prasarana yang memadai dan waktu yang cukup maka penjas akan sulit berhasil, jika tidak berhasil, maka akan mempengaruhi keberhasilan pendidikan secara menyeluruh. Salah satu materi Penjas adalah atletik, namun dalam pelaksanaan pembelajaran menemui kendala di antaranya: siswa mengalami kesulitan dalam pemahaman gerakan lari, waktu yang tersedia untuk latihan atletik khususnya lari sangat terbatas, keterbatasan sarana dan prasarana atletik yaitu; sektor lari, dan kurangnya waktu untuk latihan membuat kesempatan siswa bergerak terbatas. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, maka metode atau gaya mengajar merupakan salah satu cara untuk mengatasi hambatan yang ada dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu gaya mengajar merupakan salah satu faktor penunjang dan penentu kesuksesan dalam mengajar, karena ini ciri dari kompetensi pedagogik yang melekat dalam setiap penampilan guru penjas. Adapun gaya mengajar sebagaimana yang dikemukakan Rusly Ahmad (2001: 89) [1] di antaranya adalah; gaya perintah (komando), gaya praktis (latihan), gaya timbal balik (resiprokal), gaya cek sendiri, gaya pilih sendiri (cakupan/inklusi). Atas dasar ini peneliti menerapkan salah satu gaya mengajar tersebut yaitu gaya latihan yang dikembangkan guru penjas agar dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Belajar

Pengertian belajar dikemukakan oleh NK. Roestiyah (2010:8) [5], ialah perubahan individu dalam kebiasaan pengetahuan dan sikap. Seseorang mengalami proses belajar kalau ada perubahan dari tidak tahu menjadi tahu dalam menguasai ilmu pengetahuan. Sumadi Suryabrata (2008:248) [8] mengemukakan belajar membawa perubahan (dalam arti behavior changes,

aktual maupun potensial), perubahan itu pada pokoknya adalah didapatnya kecakapan baru, bahwa perubahan itu terjadi karena usaha (dengan sengaja). Berdasarkan kajian beberapa teori di atas, pada hakikatnya belajar adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri siswa yang dilakukan secara sengaja di sekolah, berdasarkan kondisi belajar yang tercipta dan adanya rangsangan-rangsangan dari tuntutan pelajaran serta adanya tuntutan perubahan dalam hal pengetahuan, sikap mental, keterampilan dan pengalaman.

### B. Belajar Gerak

Menurut Yanuar Kiram (2012: 15) [3] , belajar motorik adalah perubahan internal dalam bentuk gerak (motor) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan semua ini merupakan hasil dari suatu latihan. Robert H.Singer dan Dick Walter (2000:193) [6] berpendapat, bahwa belajar gerak memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efisien dan efektif.

Berdasarkan teori serta penjelasan para ahli tersebut, maka pengertian belajar gerak adalah upaya pembelajaran dengan menggunakan aktivitas sebagai media untuk mencapai suatu tujuan dalam jangka waktu yang minimum, meskipun tidak mengabaikan faktor kognitif dan afektif.

### C. Gaya Mengajar

Dalam pengajaran gaya latihan, peran guru memberikan umpan balik kepada semua siswa, baik yang telah berhasil melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya, maupun yang belum. Atas dasar pendapat dan penjelasan di atas, gaya mengajar latihan adalah yang ditandai dengan adanya pergeseran pengambilan beberapa keputusan dari guru kepada siswa selama proses belajar mengajar. Perpindahan tersebut memberi peran dan tanggung jawab kepada siswa

untuk menentukan cara dan membuat keputusan sendiri dengan tetap memperhatikan ketentuan yang ada (Muska Mosston dan Sara Asworth, 2009:130) [4].

Pengajaran dengan gaya latihan didesain untuk meningkatkan keterampilan dengan cara menugaskan siswa untuk melakukan banyak latihan berulang-ulang. Dengan pengulangan kegiatan tersebut diharapkan adanya peningkatan kekuatan fisik serta keterampilan yang terlibat. Selain pengulangan gerakan, tidak kalah pentingnya adalah sesuai dengan anatomi tersebut di atas, maka guru dan siswa dapat dijelaskan sebagai berikut: 1. sebelum pertemuan (G): guru menjelaskan disain lembar tugas yang berisi apa yang harus dilakukan siswa dan bagaimana cara melakukannya, dengan berfokus pada tugas. Guru menjelaskan disain lembar tugas yang harus diisi oleh siswa dan cara bagaimana melakukannya dengan berpedoman pada tugas. 2) selama pertemuan berlangsung (S): (1) siswa menerima tugas, (2) siswa membuat keputusan mengenai: sikap/postur, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu untuk memulai tugas, waktu berhenti, kecepatan dan irama, waktu sela di antara tugas-tugas, memprakarsai pertanyaan-pertanyaan. Sedangkan guru hanya mengawasi pelaksanaan tugas oleh siswa, dan mengamati kesulitan ataupun kendala yang dihadapi oleh siswa. 3) pasca pertemuan (G): Guru memberi umpan balik kepada seluruh siswa. Esensi dari pengajaran dengan metode latihan ad: (1) materi pelajaran diberikan secara utuh dengan penjelasan langsung maupun melalui lembar tugas, (2) latihan yang diberikan secara perorangan, (3) umpan balik yang diberikan oleh guru perorangan kepada setiap siswa (Muska Mosston dan Sara Asworth, 2009:132) [4] .

Jadi yang dimaksud dengan gaya mengajar latihan dalam penelitian ini adalah model pengajaran yang diterapkan guru,

sekaligus belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada, belajar mengenai keterbatasan waktu, bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, dan memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi antar individual.

#### D. Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu nomor lari, yang harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, 400 m ) dengan kecepatan semaksimal mungkin. Menurut Basuki Sunaryo (2010: 57) [7] *sprint* adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sedangkan menurut Jose Ballesteross (2009:14) [2] *sprint* adalah kapasitas untuk lari menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Jadi lari cepat (*sprint*) adalah lari yang dilakukan secepat-cepatnya dengan mengerahkan segala kemampuan semaksimal mungkin.

### METODE

Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subyek penelitian kelas VIII G sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 10 Pontianak yang berjumlah 40 orang. Pengumpulan data menggunakan tes kecepatan berlari.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian secara keseluruhan dapat disajikan pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Tes Lari Sprin Siklus I dan II

Siklus I		Siklus II	
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4

Tidak Lulus	33 (82,5%)	17 (42,5%)	9 (22,5%)	3 (7,5%)
Lulus	7 (17,5%)	23 (57,5%)	31 (77,5%)	37 (92,5%)
Jumlah	40 (100%)	40 (100%)	40 (100%)	40 (100%)

## B. Pembahasan

Peneliti melakukan pembinaan dengan meningkatkan kemampuan lari cepat melalui lembaran-lembaran tugas yang diberikan kepada siswa. Pada siklus I, jumlah pertemuan sebanyak 2 kali (pertemuan 1 dan 2). Pada pertemuan pertama siswa belum memahami konsep gerakan lari cepat. Hal ini terlihat masih banyak melakukan gerakan berdasarkan pengetahuan mereka dan hanya 7 orang (17,5%) yang dapat melakukan gerakan lari cepat dengan benar dan 33 orang (82,5%) yang tidak dapat melakukan gerakan lari cepat dengan benar dari seluruh 40 orang. Pada pertemuan kedua, pengulangan pemahaman gerakan lari cepat dilanjutkan latihan yang sama dengan modifikasi metode latihan secara berulang-ulang. Pada tahapan ini siswa sudah mulai memahami dan mampu melakukan gerakan lari cepat, terlihat 23 orang (57,5%) sudah mampu melakukan lari cepat dengan benar, dan yang tidak dapat melakukan gerakan lari cepat dengan benar 17 orang (42,5%) dari seluruh 40 orang.

Pada siklus ke II, peneliti mengadakan perlakuan lari cepat dengan 2 kali pertemuan (pertemuan ke 3 dan 4). Pada pertemuan ke-3 (tiga) pemahaman siswa sudah meningkat tentang gerakan lari cepat, ternyata sudah mampu melakukan pengembangan gerakan lari cepat secara bergantian dengan jarak yang berbeda dengan benar. Hal ini terbukti dengan meningkatnya jumlah siswa yang mampu melakukan yakni sebanyak 31 orang (77,5%), sedangkan yang tidak dapat melakukan gerakan lari cepat dengan benar berkurang menjadi 9 orang (22,5%) dari 40 orang. Pada siklus II pertemuan ke 4 siswa sudah mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar, kemudian peneliti

memberikan masukan tentang gerakan berlari yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan, selanjutnya peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui pemahaman gerakan lari cepat, dan ternyata sejumlah 37 orang (92,5%) sudah memahami serta mampu melakukan lari cepat dan hanya tinggal 3 orang (7,5%) yang belum dapat melakukan gerakan lari cepat dengan benar. Dengan demikian gaya mengajar latihan dapat mengaktifkan seluruh siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan paparan yang disajikan dari hasil analisis data, dimana masalah prosedur penelusuran siklus pembelajaran lari cepat melalui gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa-siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran lari cepat melalui gaya mengajar latihan. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan tes kemampuan awal dengan tes akhir (*final test*). Dari sejumlah 40 siswa pada tes kemampuan awal baru 7 orang (17,5%) yang memahami tentang konsep gerakan lari cepat, dan mampu melakukan gerakan lari cepat mulai dari start sampai finish. Pada tes akhir sejumlah 37 orang (92,5%) sudah memahami, menghayati dan menguasai keterampilan lari cepat. Dengan demikian terjadi peningkatan yang signifikan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pemilihan gaya mengajar disesuaikan dengan karakteristik materi yang akan disampaikan.

Dalam pembelajaran lari cepat lebih baik dengan menggunakan gaya mengajar latihan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ahmad, Rusly. (2001). *Perencanaan dan Desain Kurikulum Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud.
- [2] Ballesteross, Jose. (2009). *Manual Pedoman Dasar Latihan Atletik*, Jakarta: PASI.
- [3] Kiram, Yanuar. (2012). *Belajar Motorik*, Jakarta: Dikti, P2TK
- [4] Mosston, Muska, dan Sara, Asworth. (2009). *Teaching Physical Education*, New York: Mac Millian Inc.
- [5] Roestiyah, NK. (2010). *Dikdaktik Metodik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- [6] Singer, Robert, H. dan Dick, Walter. (2000). *Teaching Physical Education*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- [7] Sunaryo, Basuki. (2010). *Atletik, Sejarah, Teknik, dan Metodik*. Jakarta: Garuda Maju Cipta.
- [8] Suryabrata, Sumadi. (2008). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT. Grafindo Persada.