

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN SOS RUN PADA SISWA KELAS X SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS  
PGRI SEMARANG**

**Burhan Makmur**

*email: [burhanmakmur1997@gmail.com](mailto:burhanmakmur1997@gmail.com),*

**Universitas PGRI Semarang**

*Abstract*

*The background of the problem in this study is that the teacher's assessment is only based on time records, which should consider 3 aspects: affective, cognitive and psychomotor. The purpose of this study was to determine the increase in learning outcomes of short distance running with the SOS Run game approach in class X SMA Laboratory UPGRIS. The research method used is a quantitative research method with an experimental method approach. The research design used a pretest and posttest control group with a population of 24 students and a sample of 23 students with data collection techniques, namely observation, test and treatment. The results of this study indicate that the results of this study can be seen that there is an increase in the average value of the pretest and posttest, namely from 77.4 for the average pretest value and 90 for the posttest average value. Then it is known that the significance value (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that there is an increase in learning outcomes for short distance running through the SOS Run approach to Class X Students of SMA Laboratory of PGRI Semarang University on pretest and posttest data by 13%. Suggestions for future researchers, it is hoped that further research can develop more innovative game methods and increase the number of samples so that the research results are more varied.*

*Keywords: Learning, Learning Outcomes, SOS Run, Short Distance Running, Students*

**Abstrak**

Latar belakang masalah pada penelitian ini yaitu penilaian dari guru hanya berdasarkan dari catatan waktu, yang seharusnya mempertimbangkan 3 aspek : afektif, kognitif dan psikomotor. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dengan pendekatan permainan SOS Run pada siswa kelas X SMA Laboratorium UPGRIS. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan *pretest* dan *posttest control group* dengan populasi 24 siswa dan sampel 23 siswa dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, tes dan treatment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa adanya peningkatan rata-rata dari nilai *pretest* dan *posttest* yaitu dari 77,4 untuk rata-rata nilai *pretest* dan 90 untuk rata-rata nilai *posttest*. Kemudian diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain SOS Run Pada Siswa Kelas X SMA Laboratorium Universitas PGRI Semarang pada data *pretest* dan *posttest* sebesar 13%. Saran bagi peneliti selanjutnya, harapannya untuk penelitian selanjutnya bisa dikembangkan lagi metode permainan yang lebih inovatif dan diperbanyak sampel agar hasil penelitian lebih variatif.

Kata kunci : Pembelajaran, Hasil belajar, SOS Run, Lari Jarak Pendek, Siswa

## **PENDAHULUAN**

Menurut (Waryuti, 2016) PJOK dasarnya termasuk unit pendidikan dimana tujuannya yaitu guna perkembangan aspek yang berkaitan dengan kejasmaniah, kesehatan serta kemampuan memikirkan hal kritis dan mengatur emosi lewat kegiatan olahraga. Olahraga termasuk salah satu aktivitas manusia yang membuat manusia tetap bugar dalam kesehariannya. Banyak Kontribusi yang telah diberikan dalam dunia perolahragaan serta memiliki dampak yang baik dalam kebugaran masyarakat, selanjutnya merupakan bagian pembangunan kelanjutan. Menurut UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social perlu adanya pembimbingan aktivitas kepada para peserta didik. Olahraga sendiri meliputi 3 ruang lingkup yaitu: pendidikan, olahraga rekreasi, dan prestasi.

Atletik itu olahraga tertua karena gerakan dasar biasanya berasal dari atletik. Kemudian lari adalah bagian dari cabang atletik. Dalam kegiatan sehari hari kita tak lepas dari aktivitas tersebut. Karena itulah ada 3 jenis lari yang pertama yaitu lari (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh (Muhtar & Lengkana, 2019).

Berdasar pengertian tersebut maka bisa tersimpulkan jikalau lari jarak pendek adalah kisaran 60 meter sampai dengan 400 meter. Namun yang digunakan dinomor lari adalah kecepatannya atau speed yang secepat-cepatnya. Sementara untuk lari sprint maka harus mencapai jarak dengan cepat dengan waktu yang singkat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilaksanakan mengenakan kuantitatif eksperimental guna mengetahui apakah ada atau tidaknya suatu peningkatan perolehan belajar lari pendek lewat pendekatan permainan *SOS Run* pada siswa kelas X SMA Laboratorium Universitas PGRI Semarang. Dengan dipilihnya populasi tingkat X IPS 1 dan 2 SMA Laboratorium UPGRIS. Observasi dilaksanakan guna menghasilkan data, selain itu ada juga dokumen dan test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat diketahui bahwa terdapat nilai tertinggi, nilai terendah dan nilai rata-rata hasil penelitian *pretest* dan *posttest*. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 1**  
**Nilai Pretest Posttest**

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
Pre Test	12	63	88	77
Post Test	12	84	95	90
Valid (listwise)	N 12			

Sumber : Analisis Hasil *Posttest*

**Tabel 2**  
**Kategori Nilai Pretest**

Kategori_Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Tuntas	3	25,0	25,0	25,0
	Tuntas	9	75,0	75,0	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Sumber : Analisis Hasil Pretest

**Tabel 3**  
**Kategori Nilai Post-Test**

Kategori_PostTest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tuntas	12	100,0	100,0	100,0

Sumber : Analisis Hasil *Post-test*

Dari table diatas rata-rata nilai hasil belajar *pretest* atau sebelum diberi perlakuan adalah 77 dengan 9 siswa yang dinyatakan tuntas dan 3 siswa yang dinyatakan tidak tuntas. Setelah diberi perlakuan dengan permainan SOS *Run* rata-rata nilai hasil belajar *posttest* adalah 90 dengan 12 siswa yang dinyatakan tuntas. Untuk presentase kenaikan hasil belajar adalah 13%.

## 1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat guna mencari tahu apakah data sebaran itu normal ataupun tidak maka digunakanlah uji kolmogorov-smirnov dengan dipergunakannya software SPSS, setelah itu barulah diketahui bagaimana hipotesisnya dapat diterima, berikut ini adalah hipotesisnya:

H<sub>0</sub>: Pendistribusian sampel yang normal berasal dari populasi sampel ini

H<sub>a</sub>: Pendistribusian sampel yang tak normal berasal dari populasi sampel ini

Kriteria jika sampel normal adalah jika Signifikansi >  $\alpha$  (0,05)

Dibawah ini adalah perolehan test dengan permainan SOS Run:

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Normalitas**

<b>Tests of Normality</b>				
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Statistic	Df	Sig.
Hasil Belajar	Pre Test	,212	12	,142
	Post Test	,126	11	,200*
*. This is a lower bound of the true significance.				
a. Lilliefors Significance Correction				

Sumber : Analisis Hasil Perhitungan

Berdasarkan dari perhitungan uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk hasil pretest sebesar 0,142. Nilai untuk hasil posttest dengan metode permainan SOS Run sebesar 0,200.

Dapat disimpulkan jika H<sub>0</sub> diterima, yang berarti data test dengan metode permainan SOS Run berdistribusi normal Karena semua hasil pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi >  $\alpha$  (0,05). Karena pada akhirnya H<sub>0</sub> diterima, yang berarti data test dengan metode permainan SOS Run berdistribusi normal (uji prasyarat normalitas terpenuhi).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui antara H<sub>0</sub> dan H<sub>a</sub> mana yang diterima, dalam penelitian setelah diuji apakah ada peningkatan ataupun tidak dapat diketahui melalui uji ini, Sementara itu untuk menguji hipotesisnya, digunakanlah uji-t *Paired Samples Test* dengan menggunakan perolehan nilai test yang telah dilaksanakan oleh siswa kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Laboratorium Universitas PGRI Semarang.

Keputusannya diambil dengan dasar nilai sig. (2-tailed) < 0,05 jadi kesimpulan yang didapat adalah adanya pembeda yang cukup signifikan antara kedua test tersebut. namun jika nilai sig. (2 tailed) > 0,05 maka yang terjadi adalah kebalikannya, yaitu tidak adanya pembeda yang cukup signifikan antara kedua test tersebut.

Perolehan hasil yang ada duji dengan uji-t. Setelah dilaksanakannya pengujian, kemudian didapatkan suatu data yang kemudian dikatakan normal, ketika dilakukannya uji hipotesis dan hasilnya normal. Hasilnya setelah dilakukan perhitungan adalah sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Hasil Uji-T Output Pertama**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	77	12	8,35627	2,41225
	POST TEST	90	12	3,58143	1,03387

Sumber : Analisis Hasil Perhitungan

Dilihat dari perolehan perhitungan tersebut, bisa dikatakan jika meningkatnya nilai test yang dilakukan sebelum adanya perlakuan dan sesudah adanya treatment perlakuan yang telah diterapkan dalam penelitian yaitu sebesar 77,4 ke angka 90. Angka 90 ini diperoleh setelah adanya perlakuan atau treatment permainan SOS Run.

**Tabel 6**  
**Hasil Uji-T Output Kedua**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-12,569	7,54557	2,17822	-17,364	-7,775	-5,771	11	,0

Sumber : Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan table di atas menunjukkan jika perolehan signifikansi (2-tailed) sejumlah  $0,000 < 0,05$  jadi bisa dikatakan jika ada perbedaan yang cukup banyak dan terlihat yaitu meningkatnya nilai test yang dilakukan sebelum adanya perlakuan dan sesudah adanya treatment perlakuan yang telah diterapkan dalam penelitian.

Sementara dilihat dari perolehan perhitungan tersebut, bisa dikatakan jika meningkatnya nilai test yang dilakukan sebelum adanya perlakuan dan sesudah adanya treatment perlakuan yang telah diterapkan dalam penelitian yaitu sebesar 77,4 ke angka 90. Angka 90 ini diperoleh setelah adanya perlakuan atau treatment permainan SOS Run.

Dapat disimpulkan jika  $H_0$  diterima, yang berarti data test dengan metode permainan SOS Run berdistribusi normal Karena semua hasil pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi  $> \alpha (0,05)$ . Karena pada akhirnya  $H_0$  diterima, yang berarti data test dengan metode permainan SOS Run berdistribusi normal serta adanya peningkatan nilai.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasar dari perolehan perhitungan dan bisa disimpulkannya jika ada perbedaan yang cukup banyak dan terlihat yaitu meningkatnya nilai test yang dilakukan sebelum adanya perlakuan dan sesudah adanya treatment perlakuan yang telah diterapkan dalam penelitian yaitu sebanyak 13% dari perolehan belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain SOS Run pada siswa kelas X SMA Laboratorium Universitas PGRI Semarang. Didasarkan dari perolehan yang ada dalam penelitian maka bisa ditarik kesimpulan dan ditetapkan saran untuk penelitian di atas beberapa saran yaitu :

1. Untuk siswa, harapannya siswa bisa mempertahankan nilai dengan aktif saat pembelajaran.
2. Bagi Guru PJOK, harapannya bisa memberikan proses belajar atau KBM yang dapat meningkatkan keaktifan siswa sehingga hal tersebut berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya selama mengikuti pembelajaran di sekolah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, harapannya untuk penelitian selanjutnya bisa dikembangkan lagi metode permainan yang lebih inovatif dan diperbanyak sampel agar hasil penelitian lebih variatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2016). *Pengaruh Metode Abc Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 Meter*. 1–8.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Fauzia. (2020). Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain. *Jurnal Master Penjas & Olahraga, 1*, 85.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Pustaka Setia.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai , Kecepatan Reaksi Dan Pada Atlet Ppl Pprovinsi Riau. *Journal Sport Area, 2*(1), 70–78. <https://journal.uir.ac.id/index.php/jsp/article/view/595>
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* (1st Ed.). Rosda Karya.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Adaptif*.
- Nugraheni, W., Bachtar, & Daryani, D. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang. *Jurnal Master Penjas & Olahraga, 1*(2722–1202), 8–17.
- Perani, I., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2015). Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 1*, 1–9.
- Prabowo, A. (2019). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Metode Bermain Burung Dan Sangkar Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kasmaran*

- Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara* (Vol. 52, Issue 1).
- Prayitno, B. (2019). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019 Issn:2477-331x. 3(1).
- Putra, T., Makorohim, M., & Gazali, N. (2019). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Menggunakan Metode Bagian Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 62–69.
- Rahman, R. (2018). *Keefektifan Permainan Ku Tangkap Kau Ku Dapat Untuk Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Bola Basket Siswa Kelas Viii Smp Pgri 01 Semarang*. Universitas Pgri Semarang.
- Sudjana, N. (2014). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (2nd Ed.). Alfabeta.
- Suherman, A. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Supriansyah, R., & Lumintuarso, R. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Sma Olahraga Sriwijaya*. 1(1), 37–48.
- Waryuti. (2016). *Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepatmelalui Permainan Billacilta Padasiswakelas Iv Sdn 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016*. Universitas Negeri Semarang.