



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 3 TEBING TINGGI BARAT**

Zikri Nursakinah¹, Rahmat Sanusi², Erna Lestari Rambe³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti

email : zikrinursakinah@gmail.com

Submitted : 2025-02-03, Revised: 2025-03-12, Accepted : 2025-05-13

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat dengan menggunakan metode bermain.

Metodologi penelitian yang digunakan adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Dengan jumlah populasi 16 siswa, pendekatan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tuntas. Sebanyak 75% dari jumlah siswa harus memenuhi syarat ketuntasan.

Berdasarkan hasil analisis data pelaksanaan siklus I, hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain sebanyak 13 anak dengan presentase 81%. Karena hasil siklus I telah memenuhi target yaitu 16 siswa tuntas 75%, maka peneliti tidak perlu melanjutkan ke siklus II berdasarkan hasil temuan tersebut. Dengan demikian, berdasarkan pelaksanaan siklus I dapat dikatakan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat mengalami peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui strategi bermain.

Key Word : Upaya Meningkatkan, Metode Bermain, Lari Jarak Pendek

ABSTRACT

The aim of this study was to enhance the learning outcomes of short-distance running in SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat class VII students by using a play strategy.

PTK (Classroom Action Research) is used in this kind of study. The sample technique utilized in this study was complete sampling, and the population consisted of 16 students. 75% of the total number of pupils must meet the completeness criterion.

Thirteen students achieved the KKM score with an 81% success rate, according to the data analysis results of the application of cycle I learning outcomes of short distance running through the playing technique. Based on these findings, the researcher does not need to proceed to cycle 2 of the study because the results from cycle 1 met the 75% completeness requirement for 16 students. Therefore, based on the execution of cycle 1, it can be said that class VII students at SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat are learning more about short distance running using the playing technique.

Key Word: Efforts to Improve, Play Method, Short Distance Running

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) saat ini berkembang dengan pesat, sehingga dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Pendidikan yang meliputi ajaran, jenjang, dan arah merupakan wadah yang menampung ilmu pengetahuan yang baik. Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan menghasilkan peserta didik yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia berupaya membangun kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat. (Permendiknas No 23 Tahun 2006).

Pendidikan sangat penting dalam penerapannya di masyarakat. Peningkatan proses sumber daya manusia merupakan fungsi pendidikan. Siswa yang mengenyam pendidikan akan mampu memanfaatkan sumber daya alam semaksimal mungkin. Orang-orang yang memiliki sumber daya alam yang analitis, logis, dan

kreatif dalam pendekatannya terhadap pemecahan masalah akan sangat dibutuhkan di masa mendatang.

Menurut Pasal 1 Ayat 31 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan nonformal merupakan jalur pendidikan berjenjang yang diselenggarakan secara sistematis di luar sistem sekolah resmi. Lembaga kursus, kelompok belajar, kelompok bermain, perkumpulan remaja, dan sebagainya merupakan contoh pendidikan nonformal. Menurut Pasal 1 Ayat 6 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan formal merupakan program pendidikan berjenjang yang sistematis yang terdiri dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi.

Di sekolah, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata kuliah wajib. PJOK merupakan program pendidikan jasmani yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik,

pengetahuan, dan kebiasaan hidup yang baik sekaligus menjadikan peserta didik lebih aktif, atletis, dan cerdas secara emosional. PJOK yang berupaya meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak merupakan komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan.

Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan untuk mengajarkan pendidikan jasmani adalah atletik. Pembelajaran olahraga wajib dilakukan mulai dari sekolah dasar (SD) hingga perguruan tinggi (PT). Seorang guru PJOK harus memperhitungkan sasaran pembelajaran atletik yang perlu dipenuhi selain pertumbuhan, sifat, dan keterampilan siswa. Dalam olahraga, melempar, mendorong, berlari, dan melompat adalah empat nomor utama. Lari lintas alam, estafet, jarak jauh, atau maraton, lari gawang, dan lari jarak pendek adalah semua bentuk lari. Ada tiga jenis lompatan: jauh, tinggi, dan tiga kali lompat. Namun, ada statistik melempar atau mendorong untuk tolak peluru, lempar martil, lembing, dan cakram. Mempelajari nomor lari, khususnya untuk lari jarak pendek, akan menjadi fokus studi ini. Strategi pengajaran yang efektif diperlukan bagi siswa sekolah menengah pertama untuk mempelajari lari jarak pendek. Cara guru mendidik adalah komponen kunci dari efektivitas mereka dalam memberikan pengetahuan. Agar siswanya mendapat manfaat dari mata pelajaran yang diajarkan, seorang guru harus dapat memilih strategi pengajaran yang paling efektif. Memilih pendekatan yang tepat akan membantu siswa dalam menguasai konten dan memenuhi sasaran pembelajaran.

Capaian pembelajaran olahraga khususnya lari jarak pendek (sprint) masih di bawah rata-rata di SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat, Kabupaten Meranti. Di SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat, dari 27 siswa kelas VII, 14 siswa memperoleh nilai di bawah 75, 8 siswa memperoleh nilai di atas 75, dan 10 siswa memperoleh nilai di atas 75. Harapan guru tidak terpenuhi dengan capaian tersebut. Kondisi ini akan berdampak negatif pada siswa saat mulai belajar. Oleh karena itu, dengan menggunakan berbagai permainan, peneliti berharap dapat memaksimalkan pengaruh pembelajaran lari jarak pendek.

Selain memberikan penjelasan teoritis dan teknis, penelitian ini akan mengembangkan kisi-kisi kerja siswa dan menggunakan berbagai metrik untuk memberikan nilai. Setiap indikator akan dievaluasi menurut standar berdasarkan nilai yang diperoleh dari sprint atau ambang batas pembelajaran lari jarak pendek.

Sprint merupakan salah satu metode yang sering digunakan guru di kelas untuk meningkatkan pembelajaran siswa. Guru hanya berfokus pada perolehan capaian, bukan pada peningkatan metode mengajar. Pelatihan sprint di SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat memperjelas hal ini. Sebelum mengevaluasi materi, guru cukup memberikannya kepada siswa dan meminta mereka untuk menyelesaikannya beberapa kali.

Siswa merasa strategi pembelajaran yang hanya berfokus pada hasil menjadi membosankan dan tidak menginspirasi. Hal ini karena selama istirahat, siswa sering melakukan latihan jogging. Seiring berjalannya pelajaran, siswa menjadi

terlalu lesu untuk melakukan latihan jogging, yang akhirnya menyebabkan hasil belajar yang kurang ideal. Jika siswa diajarkan lari cepat yang monoton, dorongan mereka untuk belajar dapat menurun. Selain itu, anak-anak tidak akan dapat mengembangkan keterampilan lari cepat yang mendasar karena keterampilan motorik pada dasarnya hanya dikembangkan dengan pengulangan gerakan yang teratur. Strategi pengajaran yang tidak tepat juga dapat memengaruhi sikap dan tingkat aktivitas siswa saat mereka belajar lari cepat.

Untuk memenuhi tujuan pembelajaran yang dipercepat, dukungan infrastruktur dan fasilitas yang memadai juga penting. Lapangan, peralatan, dan infrastruktur yang dibutuhkan untuk pengajaran pendidikan jasmani semuanya tersedia di SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat. Namun, karena mereka lebih menekankan pada waktu lari daripada aspek pendukung lainnya, guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat tidak memanfaatkan peralatan dan sumber daya yang saat ini tersedia untuk mengajarkan nomor lari cepat. Berdasarkan kriteria di atas, guru harus kreatif dan mengidentifikasi strategi pengajaran yang dapat membantu siswa mencapai tujuan pendidikan jasmani mereka guna meningkatkan hasil belajar secara keseluruhan. Untuk memaksimalkan nilai yang diterima siswa, salah satu strategi adalah menggunakan pendekatan bermain dan memanfaatkan infrastruktur serta peralatan untuk memfasilitasi pembelajaran lari cepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis

bermaksud untuk melakukan penelitian pada siswa SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat, dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat”**. Diharapkan inovasi pendekatan pengajaran ini dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

A. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. **Asha Sadnya** : “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Menggunakan Metode Permainan Hijau Hitam Pada Siswa Kelas IV Sd Negeri 4 Klampok”. Dari Hasil Pretest Dan Posttest Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Dengan Sampel Yang Sama. Sebelum Uji Paired T-Test, Terlebih Dahulu Uji Normalitas. Dengan Demikian, Dapat Ditarik Kesimpulan Bahwa Terdapat Peningkatan Rata-Rata Hasil Lari Jarak Pendek (Sprint) Pada Siswa Setelah Penerapan Metode Permainan Hijau Hitam Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas IV Sd Negeri 4 Klampok.
2. **Ruhardi Rudi** : “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Melalui Metode Permainan Permainan Zig-Zag, Lari Masuk Ban, Lari Meletakkan Kardus Dan Lari Hitam Hijau Pada Siswa Kelas 5 SD Negeri Sumberharjo”.

Hasil Penelitian Bahwa Bermain Dapat Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Pada

Siswa Kelas 5 SD Negeri Sumberharjo. Permainan Yang Dilakukan Yaitu Permainan Zig-Zag, Lari Masuk Ban, Lari Meletakkan Kardus Dan Lari Hitam Hijau Terbukti Dapat Meningkatkan Motivasi, Kerjasama, Dan Perkembangan Gerak Lari Cepat Siswa. Hasil Akhir Siklus Kedua Pertemuan Kedua Menunjukkan Motivasi 100% Anak Kategori Baik. Kerjasama 92% Anak Kategori Baik, 8% Anak Kategori Cukup. Perkembangan Gerak Lari Cepat 100% Anak Kategori Baik. Perlu Penerapan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa. Jenis Permainan Yang Diberikan Adalah Permainan Yang Menggembirakan Namun Tetap Memperhatikan Keseriusan Dalam Penerapannya.

B. Kerangka Berpikir

Salah satu sumber daya yang digunakan dalam kelas pendidikan jasmani sekolah menengah pertama adalah pembelajaran lari cepat. Meskipun demikian, banyak anak tampaknya tidak tertarik untuk mengikuti pelajaran lari jarak pendek. Tantangan utama yang sering terjadi adalah kurangnya variasi guru dalam cara mereka menyampaikan materi dan sifat latihan lari itu sendiri yang tidak menarik, yang akhirnya menyebabkan siswa menjadi tidak tertarik dan enggan untuk terlibat. Guru memperhatikan masalah ini untuk meningkatkan kualitas pengajaran lari jarak pendek, memenuhi tujuan pendidikan

jasmani, dan memenuhi persyaratan psikologis dan fisik siswa mereka.

Meskipun pendidikan jasmani berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan pembelajaran, bermain tetap merupakan komponen penting dari proses tersebut. Metode bermain dalam pendidikan memungkinkan siswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru sambil terlibat dalam berbagai kegiatan permainan yang mendorong pertumbuhan kemampuan, sikap, dan pemahaman mereka. Guru menggunakan berbagai alat dan sumber daya untuk belajar dalam metode ini, termasuk lingkungan. Agar pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami, teknik bermain dimaksudkan untuk meningkatkan minat siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan. Terlibat dalam kegiatan belajar yang menyenangkan akan meningkatkan minat siswa, kebugaran fisik, dan hasil belajar.

Peneliti, yang juga mengajar pendidikan jasmani, ingin menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari cepat berdasarkan pengetahuan ini. Agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih bersemangat, diharapkan strategi ini akan meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran lari cepat dan menilai kemandirian teknik yang digunakan.

C. Metodologi Penelitian

SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat menjadi lokasi penelitian. Periode penelitian dimulai pada bulan Desember 2024. Subjek penelitian berjumlah enam belas

siswa kelas VII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK), sebagaimana didefinisikan oleh Kemmis dan McTaggart (2023), adalah prosedur penelitian metodis yang digunakan guru untuk meningkatkan standar pengajaran. Selain meningkatkan hasil belajar siswa, penelitian ini berupaya untuk menumbuhkan budaya belajar yang lebih kolaboratif dan partisipatif di kelas dan membantu guru menjadi lebih reflektif. PTK berbeda dari bentuk penelitian lain karena sejumlah fitur utama. Pertama, PTK bersifat siklus, yang berarti bahwa fase perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi semuanya termasuk dalam beberapa siklus di mana penelitian ini dilakukan. Atas dasar hasil dan refleksi dari siklus sebelumnya, siklus ini memungkinkan pendidik untuk membuat perubahan yang berkelanjutan. Kedua, PTK bersifat partisipatif, yang berarti bahwa instruktur, dalam kapasitas mereka sebagai peneliti, berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan tindakan. Manfaat dari keterlibatan ini termasuk kemampuan bagi peneliti untuk menilai kemandirian kegiatan yang dilakukan secara langsung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data hasil belajar siklus 1 pada lari jarak pendek dengan pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat.

Siklus	Jumlah	Persentase	Kategori
Siklus 1	13	81%	Tuntas
Siklus 2	3	19%	Tidak Tuntas

Bagi siswa kelas VII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat, berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui metode bermain. Tujuannya adalah untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan lari jarak pendek siswa sekaligus membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan mengurangi kebosanan. Dalam konteks olahraga seperti lari jarak pendek, metode bermain menekankan pengembangan keterampilan fisik, mental, dan sosial yang lebih komprehensif selain kecepatan. Melalui kolaborasi kelompok, pendekatan ini tidak hanya mendorong pembelajaran aktif tetapi juga membantu siswa meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Kegembiraan dan hasrat siswa untuk belajar dapat ditingkatkan melalui penggunaan teknik bermain. Siswa lebih menikmati proses pelatihan saat mereka terlibat dalam kegiatan bermain karena mereka tidak merasa kewalahan atau tertekan. Siswa cenderung lebih sering berlatih dan berusaha lebih keras untuk meningkatkan keterampilan mereka saat mereka menikmati diri mereka sendiri. Pembelajaran menjadi lebih dinamis dan menarik saat komponen permainan, seperti tantangan atau kompetisi kelompok, dimasukkan ke dalam pelatihan lari. Selain berlari untuk berkompetisi, siswa belajar dalam lingkungan yang lebih santai dan menyenangkan. Hal ini akan mengurangi kebosanan atau kejenuhan latihan yang membosankan. Siswa dapat langsung berlatih taktik lari jarak pendek melalui permainan. Siswa dapat berlatih metode awal, postur lari, dan mengembangkan kecepatan dan kelincahan, misalnya, dengan

berpartisipasi dalam lomba lari estafet atau rintangan.

Bermain juga meningkatkan kekuatan fisik, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan secara umum.

Lomba lari estafet dan lari berpasangan adalah dua olahraga lari jarak pendek yang mendidik siswa cara bekerja sama untuk mencapai tujuan. Interaksi antara siswa yang saling mendorong dan mendukung sangat penting untuk pembelajaran karena hal itu mendorong pengembangan keterampilan sosial selain bakat individu.

Kemampuan kognitif siswa, seperti kapasitas mereka untuk membuat keputusan cepat dan membuat strategi selama lomba, juga dimasukkan ke dalam teknik bermain. Misalnya, dalam permainan "lari dan tangkap", anak-anak harus memilih teknik lari yang paling efektif atau metode terbaik untuk menghindari ketahuan.

Guru dapat memberikan umpan balik yang lebih konstruktif dan mendorong saat menggunakan teknik bermain. Siswa menerima pujian atau penghargaan saat mereka memenuhi tujuan atau menunjukkan peningkatan dalam kecepatan dan teknik lari mereka. Siswa akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk lebih banyak berlatih sebagai hasilnya. Selain meningkatkan performa fisik siswa, upaya untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek menggunakan metode bermain juga memiliki keuntungan psikologis dan sosial yang signifikan. Siswa lebih tertarik, termotivasi, dan mampu mempelajari dasar-dasar lari jarak pendek dengan lebih mudah jika pembelajaran dibuat menyenangkan dan sulit. Metode ini menumbuhkan lingkungan belajar yang

ceria dan bahagia di kelas dan mendorong siswa untuk berlatih lebih banyak tanpa merasa terbebani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Barat lebih menguasai teknik lari jarak pendek dengan menggunakan metode bermain, berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya. Sebanyak 13 siswa pada siklus I mampu mencapai nilai KKM dengan persentase 81%. Karena pada siklus I telah mencapai target tuntas 75% dari 16 siswa, maka peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan siklus 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Bingun. (2013). "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo". Skripsi. UNY: FIK.
- Carr, G.A. (2003). Atletik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- 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: Alfamedia.
- 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.

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

Wuyan Lintik, 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.

Suharsimi, A. dkk. (2008). Penelitian TindakSSan 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 Jasmani dan Kesehatan. Bandung: PT Angkasa

Suryosubroto, B. (2002). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

