

**MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI JARAK 60 METER DENGAN MEDIA YANG
DIMODIFIKASI SISWA KELAS XI IPS 1 T.A 2018/2019 SMA NEGERI 7 KOTA BENGKULU**

BAYU AJI PRAYITNO

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu

Email : bayu36149@gmail.com

Arwin

Universitas Bengkulu

Safriyal

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak 60 meter dengan media yang dimodifikasi siswa kelas XI IPS 1 T.A 2018/2019 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan metode penelitian kualitatif menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 T.A 2018/2019 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang berjumlah 33 siswa terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Hasil penelitian yang mendapatkan nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) menunjukkan bahwa pembelajaran dengan media yang dimodifikasi siklus pertama pada keterampilan lari jarak 60 meter siswa 27,2 %, sikap ssiwa 60,6 %, dan aktivitas guru dengan nilai 58,1, siklus kedua pada keterampilan lari jarak 60 meter siswa 60,6 %, sikap siswa 72,7 %, dan aktivitas guru dengan nilai 68,4, siklus ketiga pada keterampilan lari jarak 60 meter siswa 90,9 %, sikap siswa 81,8%, dan aktivitas guru dengan nilai 78,7, siklus keempat pada keterampilan lari jarak 60 meter siswa 100%, sikap ssiwa 100%, dan aktivitas guru dengan nilai 86,8. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama sampai siklus keempat terdapat peningkatan dalam proses pembelajaran lari jarak 60 meter dengan media yang dimodifikasi siswa kelas XI IPS 1 T.A 2018/2019 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

Kata kunci : media modifikasi , pembelajaran lari jarak 60 meter.

Abstract

This study aims to improve learning distance of 60 meters with media that is modified by students of class XI IPS 1 T.A 2018/2019 SMA 7 Kota Bengkulu. This research is a classroom action research with qualitative research methods using observation sheets conducted by colleagues. The subjects in this study were students of class XI IPS 1 T.A 2018/2019 State Senior High School 7 Kota Bengkulu, amounting to 33 students consisting of 18 male students and 15 female students. The results of the study which

obtained scores above the Minimum Completion Criteria (KKM) showed that learning with the modified first cycle media on the 60 meter distance running skills of students was 27.2%, 60.6% attitude attitude, and teacher activities with a value of 58.1, cycle second on the 60 meter distance running skills of students 60.6%, student attitudes 72.7%, and teacher activities with a value of 68.4, the third cycle on running skills 60 meters distance students 90.9%, student attitudes 81.8%, and teacher activities with a score of 78.7, the fourth cycle on the skills of running distance of 60 meters students 100%, attitude 100%, and teacher activities with a value of 86.8. This shows that in the first cycle to the fourth cycle there was an increase in the learning process of 60 meters distance running with media that was modified by students of class XI IPS 1 T.A 2018/2019 SMA 7 Kota Bengkulu.

Keywords: *Modification Media, 60 Meter Distance Learning*

PENDAHULUAN

Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang istilah Pendidikan Nasional Adalah : Usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, membangun kepribadian, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Menurut Subagiyo (2004:1.14), bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah; suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa.

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 (Djumidar, 2004 : 5.2).

Ber macam teknik dan metode latihan lari jarak 60 meter pada olahraga atletik yang dapat diterapkan oleh para guru Penjasorkes terhadap para siswa, salah satunya adalah dengan latihan dengan media yang dimodifikasi yang tujuannya tiada lain adalah untuk mengetahui teknik lari jarak 60 meter.

latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah dengan media yang dimodifikasi. Bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak 60 meter secara langsung, dan cara berlari jarak 60 meter yang benar. Bagi siswa sekolah menengah atas latihan menggunakan media yang dimodifikasi merupakan kegiatan

yang menarik dan menyenangkan, sehingga bentuk latihan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan-aturan yang dapat dipahami oleh anak sehingga mereka dapat melakukan dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Pujiyanto dan Insanisty (2017 : 91) penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang khusus memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran. Sedangkan Menurut Sugiyono (2010 : 3) metode penelitian secara umum diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapat data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Sesuai dengan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini, maka ditetapkan siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sebagai tempat penelitian dengan jumlah siswa 34 siswa terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan.

Pujiyanto dan Insanisty (2017:71) menjelaskan bahwa pengumpulan data adalah proses pengumpulan informasi melalui instrumen penelitian yang telah disusun atau dipakai oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2010:308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, Karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data

dalam Penelitian Tiadakan Kelas ini dilakukan dengan cara tes dan observasi.

1. Tes : dipergunakan untuk unjuk kerja memperoleh data siswa tentang gerakan lari jarak 60 meter.
2. Observasi : digunakan untuk mengetahui sikap siswa selama pembelajaran lari jarak 60 meter berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu kelas XI IPS

1. Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak 60 meter dengan media yang dimodifikasi.

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes dan observasi yang telah dilakukan terhadap peningkatan belajar yang dimiliki siswa dan guru dengan melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan 1, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak 60 meter, bahwa 1 siswa (3,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 8 siswa (24,2%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 14 siswa

(42,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 8 siswa (24,2%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 2 siswa (6,1%) dalam kategori Kurang sekali (KS). Sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa 3 siswa (9,1%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 17 siswa (51,5%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 7 siswa (21,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 5 siswa (15,1%) dalam kategori Kurang, dan 1 siswa (3,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Berdasarkan konversi penilaian menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang disajikan Peneliti dipertemuan kesatu menunjukkan dalam kategori kurang.

berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran lari jarak 60 meter pada pertemuan 1, interaksi yang dilakukan Peneliti dalam mengajar siswa dan perilaku belajar siswa disimpulkan bahwa proses pembelajaran yang Peneliti kelola masih kurang efektif.

Berdasarkan tes dan observasi pada pertemuan 2, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak 60 meter, bahwa 3 siswa (9,1%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 17 siswa (51,5%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 10 siswa (30,3%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 3 siswa (9,1%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori Kurang sekali (KS). Sikap siswa selama mengikuti proses

pembelajaran, dalam pertemuan kedua bahwa 5 siswa (15,1%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 19 siswa (57,6%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (15,1%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 4 siswa (12,1%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). berdasarkan konversi penilaian dapat disimpulkan bahwa proses guru dalam pembelajaran masih belum maksimal yaitu masih berada pada posisi sedang dalam pertemuan 2.

Berdasarkan pengamatan oleh teman sejawat dalam proses pembelajaran yang disajikan oleh Peneliti pada pertemuan ke 2, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran yang disajikan Peneliti sudah lebih baik dibandingkan dari pertemuan pertama. Hal ini mengidentifikasi bahwa Peneliti belum dapat menyajikan pembelajaran yang memungkinkan siswa senang melakukan gerak dasar lari jarak 60 meter dengan media yang dimodifikasi. Dengan kata lain siswa senang bergerak dan bermain dengan menggunakan media yang dimodifikasi karena jarang mereka lihat dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan tes dan observasi, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak 60 meter, bahwa 6 siswa (18,2%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 24 siswa (72,7%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 3 siswa (9,1%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 1 siswa (3%) dalam kategori Kurang,

dan tidak ada siswa dalam kategori Kurang sekali (KS). Sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pertemuan ketiga bahwa 6 siswa (18,2%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 21 siswa (63,6%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (15,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 1 siswa (3%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Berdasarkan daftar konversi untuk penilaian, maka dalam hal ini guru sudah berkategori baik dalam proses pembelajaran dengan nilai 78,8. Dari hasil pengamatan oleh teman sejawat proses pembelajaran dan tes gerak dasar lari jarak 60 meter, kesimpulan Peneliti dalam membelajarkan siswa hasil observasi perilaku dan tes gerak dasar siswa, maka diperoleh petunjuk bahwa proses pembelajaran yang disajikan Peneliti sudah efektif.

Berdasarkan tes dan pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak 60 meter, bahwa 11 siswa (33,3%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 22 siswa (66,7%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori Kurang sekali (KS). Sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pertemuan keempat bahwa 12 siswa (36,4%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 21 siswa (63,6%) dalam

kategori Baik (B), tidak ada siswa dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Berdasarkan daftar konversi untuk penilaian, maka dalam hal ini guru sudah berkategori sangat baik dalam proses pembelajaran dengan nilai 86,8.

berdasarkan pengamatan proses pembelajaran, interaksi Peneliti selaku guru pendidikan jasmani selama membelajarkan siswa dan perilaku siswa, diperoleh petunjuk bahwa pembelajaran yang disajikan oleh Peneliti dalam pertemuan keempat dapat dikatakan efektif.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Pada pertemuan pertama, interaksi dan latihan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan Peneliti dalam membelajarkan siswa sama sekali belum efektif dan belum menerapkan pendekatan pembelajaran humanistik. Hal ini terungkap perilaku siswa yang belum merasa senang dan bergerak dalam gerak dasar lari jarak 60 meter dengan media yang dimodifikasi.
2. Pada pertemuan kedua, Peneliti terlihat sudah mengarahkan pembelajaran pada aktivitas gerak dasar lari jarak 60 meter dengan media yang dimodifikasi

- dengan menerapkan konsep pembelajaran. hal ini menunjukkan bahwa saran (masukan) yang disampaikan oleh teman sejawat dalam diskusi kelompok dapat dilaksanakan oleh Peneliti, namun belum optimal.
3. Dalam pertemuan ketiga, Peneliti dapat menerapkan pendekatan pembelajaran humanistik dengan baik dibandingkan dengan pertemuan pertama dan kedua. Suasana latihan gerak yang diciptakan oleh Peneliti diserpon oleh perilaku dan peningkatan gerak dasar lari jarak 60 meter siswa dengan baik.
 4. Dalam pertemuan keempat, secara umum Peneliti sudah semakin mantap dalam melaksanakan pembelajaran siswa sesuai dengan konsep pendidikan jasmani. Hal ini diikuti dengan perilaku belajar siswa, yaitu belajar melalui gerak dasar lari jarak 60 meter misalnya disiplin, teratur, dan giat.
 5. Diadakan diskusi untuk membahas masukan dan tindakan secara berulang-ulang berdampak positif terhadap keterampilan gerak dasar lari jarak 60 meter dan sikap siswa.
 6. Faktor-faktor yang mendukung terlaksananya proses Penelitian Tindakan Kelas adalah : 1) sikap yang terbuka dan bersahabat, sehingga terjadinya perubahan perilaku dan keterampilan gerak dasar lari jarak 60 meter siswa dan perubahan pembelajaran pada guru Pendidikan jasmani; 2) adanya pengertian dan saling membantu antar peneliti, teman sejawat, dan guru pendidikan jasmani; 3) dukungan dari Kepala Sekolah dan Dewan Guru yang saling bekerja sama dengan Peneliti.
 7. Selama pelaksanaan Penelitian dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan keempat, semakin lama semakin tampak bahwa pendekatan humanistik yang digunakan oleh Peneliti dalam membelajarkan siswa dalam keterampilan gerak dasar lari jarak 60 meter dengan media yang dimodifikasi.
 8. Pembelajaran dengan media yang dimodifikasi dapat meningkatkan lari jarak 60 meter siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu Semester Genap.

Saran-saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian di atas maka ada beberapa hal yang perlu disarankan yang berkaitan dengan proses pembelajaran siswa kelas XI IPS 1 di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu, yaitu :

1. Mengingat pembelajaran siswa dengan media yang dimodifikasi yang dapat menekankan pendekatan humanistik, maka interaksi antara Peneliti dan siswa selama ini perlu dikontrol.
2. Dengan adanya perubahan kurikulum KTSP menjadi kurikulum 2013 yang lebih menekankan pada pendidikan

- karakter, maka konsep dan tujuan pembelajaran sesuai dalam mata pelajaran pendidikan jasmani perlu segera disosialisasikan kepada guru-guru pendidikan jasmani agar dapat membelajarkan siswa sesuai dengan konsep pendidikan jasmani.
3. Agar disosialisasi konsep dan tujuan pendidikan jasmani serta pembelajaran siswa dapat berjalan dengan efektif, maka disamping membenahi/meningkatkan keterampilan guru dibutuhkan guru yang profesional.
 4. Agar kondisi pembelajaran yang disajikan peneliti ataupun guru pendidikan jasmani lainnya dapat membuat siswa merasa senang bergerak, maka perlu membuat media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa untuk merangsang minat siswa dalam proses pembelajaran.
 5. Agar hasil yang diperoleh melalui penelitian ini lebih bermanfaat dan bernilai ganda maka perlu dilakukan penelitian yang dapat mengikut sertakan guru pendidikan jasmani yang lebih luas lagi.
- Kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. Kudus :Universitas Sebelas Maret*
- Ahmad, Z.A. 2012 . *Perencanaan Pembelajaran*. Yogyakarta : PT Pustaka Insan Madani
- Arwin. 2000. *Efektivitas Pembelajaran Siswa dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah dasar*. Tesis. Surabaya: UNS
- Badriah, D.L. 2006. *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*. Tasikmalaya : Multazam
- Djumidar. 2004. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Handoyo, H. 2010. *Lari Jarak Pendek*. Jakarta : Nobel Edumedia
- Pujianto, Dian dan Bayu Insanisty. 2017. *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu
- Muller H & Wolfgang Ritzdorf. 2000. *Pedoman Resmi Mengajar Atletik*. Jakarta: Staf Sekretaris IAAF-RDC
- Rahmat B. 2017. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran*

DAFTAR PUSTAKA

Adrianto, L.G. 2012. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa*

2017/2018.Skripsi.
Yogyakarta: FIK UNY

Sumaryoto & Nomrembi Soni. 2017.
*Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan.*
Jakarta : Kementrian
Pendidikan dan Kebudayaan

Sanjaya, Wina. 2008. *Kurikulum dan
Pembelajaran.* Jakarta :
Prenada Media Group

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian
Pendidikan (Pendekatan
Kuantitatif, Kualitatif, dan
R&D).* Bandung: Alfabeta