

UPAYA MENINGKATKAN MINAT BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PERMAINAN AKSELERASI KELINCAHAN KOORDINASI PADA SISWA MADRASAH IBTIDAIYAH

Andi Lukmanul Hakim^{1*}

Universitas Pendidikan Mandalika¹

***Email Corresponding:** andilukmanulhakim19@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Rumusan masalah adalah penelitian ini adalah ;"apakah ada upaya meningkatkan minat belajar lari sprint 60m melalui permainan Akselerasi kelincahan Coordination pada siswa kelas V MI NW Lingkok Buak Tahun Pelajaran 2021?" Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui ada atau tidak upaya meningkatkan minat belajar lari sprint 60m melalui permainan akselerasi Kelincahan Coordination pada siswa kelas V MI NW Lingkok Buak Tahun pelajaran 2021. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, yaitu "Grup pretest-posttest Desain". Populasi yang digunakan adalah sebanyak 24 siswa, dan teknik pengambilan sample menggunakan studi populasi. Hasil analisis data dari latihan lari segitiga dengan menggunakan tehnik analisis data kualitatif dan kuantitatif, dimana hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak dengan rincian berdasarkan tabel analisis nilai rata-rata siklus II terjadi pada peningkatan yang awalnya pada siklus I rata-rata 71% pada siklus II 86%, persentase pada siklus I 73%, sedangkan pada siklus II 93%, nilai tertinggi 95 dan terendah 73, dengan KKM adalah 75, maka "berdasarkan pembahasan tentang penelitian yang telah dilakukan dan data yang didapat membuktikan bahwa Hasil belajar lari sprint 60m melalui permainan Akselerasi kelincahan coordination pada siswa kelas V MI NW Lingkok Buak Tahun pelajaran 2021.

Kata kunci: minat, belajar, lari, sprint, permainan, akselerasi, kelincahan, koordinasi, siswa, madrasah ibtidaiyah

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Menurut Khairul DKK (2016 : 25) "Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh".

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya : memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang Kesegaran jasmani merupakan salah satu unsur untuk meningkatkan kualitas manusia, pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan jasmani sebagai titik pangkal mendidik anak dan anak dipandang sebagai satu kesatuan jiwa raga. Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani disekolah identik dengan tujuan pendidikan. Menurut Ratal Wirjasatonsa (1984 : 25) istilah pendidikan jasmani berkembang sejak perjuangan fisik, dengan terbitnya Undang-undang No. 4 tahun 1950, memberikan landasan yang kuat pendidikan jasmani di sekolah. Dalam Bab VI pasal 9 tercantum "Pendidikan jasmani yang menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa merupakan satu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin, diberikan kepada semua jenis sekolah.

Dari uraian di atas diharapkan dapat tercapai tujuan pendidikan jasmani, Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat tercapai, jika materi-materi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan dengan baik dan benar. Menurut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2007: 20) bahwa, "Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek: permainan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik dan kesehatan Mengingat pentingnya jasmani yang kuat agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari maka pendidikan jasmani menjadi kunci bagi peningkatan kemampuan jasmani di sekolah. Mutu, kesuksesan dan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi unsur-unsur antara lain: guru sebagai unsur utama, siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas. Pendidikan jasmani disekolah juga memiliki peranan penting diantaranya: memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Agar pembelajaran pendidikan jasmani efektif diperlukan sarana dan prasarana yang sesuai dengan materi pembelajaran, apalagi untuk mencapai keberhasilan pembelajaran semakin menuntut kondisi, mutu, keadaan dan jumlah sarana dan prasarana yang memadai. Kelancaran pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak terlepas dari ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai. Lari estaped merupakan salah satu dari macam-macam dari lari yang kerap dilombakan dalam berbagai ajang olahraga. Lari estaped juga di sebut lari sambung yang melibatkan satu tim. Dari lari sprined dan dikombinasikan dengan lari estaped mampu membuat siswa untuk melatih kemampuan cordinatioon serta membuat siswa memiliki sekil kelincahan. Sehingga peneliti ingin mengembangkan permainan akslerasi dari lari sprined dan estaped untuk meningkatkan minat belajar siswa agar terbentuknya cordinatioon dan kelincahan pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi di sekolah MI NW Lingkok Buak sarana dan prasarana yang memadai akan mencerminkan kualitas pendidikan, namun tidak pernah di dimanfaatkan, sehingga tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak tercapai dengan baik. Serta informasi yang saya dapatkan dari kepala sekoah MI NW Lingkok Buak guru Olahraga tidak sesuai dengan jurusannya, sehingga siswa tidak pernah di ajarkan olahraga dengan memanfaatkan media olahraga, serta menimbulkan minat olahraga siswa menurun. Oleh sebab itu peneliti ingin menerapkan hal yang baru agar siswa kembali minat untuk belajar olahraga hususnya di atletik dengan menerapkan metode permainan kombinasi atau akselerasi di atletik, agar tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam penelitian ini penulis mengambil Judul tentang “Lari Sprint 60 meter Melalui Permainan Akselerasi Kelincahan Coordination” yang merupakan dasar dari cabang atletik lari. Di penelitian ini membahas Atletik Lari Sprint 60 Meter dengan kombinasi lari. Maka dalam penelitian ini peneliti memilih judul “Upaya Meningkatkan Minat Belajar Lari Sprint 60 M Melalui Permainan Akselerasi Kelincahan Coordination Pada Siswa Kelas VMI NW Lingkok Buak Tahun Pelajaran 2021”.

METODE

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dapat didefinisikan sebagai sebagai sebuah proses investigasi terkendali yang berdaur ulang dan bersifat reflektif mandiri yang dilakukan oleh guru/calon guru yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan-perbaikan terhadap sistem, cara kerja, proses, isi, kompetensi, hasil atau situasi pembelajaran (Herawati Susilo, Husnul Chotimah dan Dwita Sari, 2011: 1). Penelitian dilakukan di MI NW Lingkok Buak. Pelaksanakan penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2021. Siklus I: Hari Selasa, 23 Maret 2021, dan Siklus II: Hari Selasa, 30 Maret 2021. Sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti), Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi (Arikunto, 1998:). Sampel yang digunakan adalah : Siswa Kelas V MI NW Lingkok Buak Tahun 2021 yang berjumlah 24 orang siswa.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara penelitian guru penjasorkes di MI NW Lingkok Buak. Penelitian dilakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus dilakukan satu kali tatap muka dengan alokasi waktu 4 jam pembelajaran (140 menit). Penelitian ini mengaplikasikan model yang dikembangkan oleh Kemmis & Mc Taggart, karena alur siklus PTK pada model yang dikembangkan oleh Kemmis & Mc Taggart ini sangat praktis dan mudah dipahami oleh peneliti. Tiap siklusnya terdiri dari empat tahap yaitu: perencanaan tindakan (*plan*), pelaksanaan tindakan (*act*), pengamatan (*observe*), dan refleksi (*reflect*). Dalam penelitian ini teknik yang yang di gunakan untuk mengumpulkan data yaitu: 1) Dokumentasi untuk memperoleh data nama-nama pada saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu juga daftar nilai hasil belajar lari sprint dengan permainan Akselerasi siswa kelas VMI NW Lingkok Buak Tahun Pelajaran 2021. 2) Lembar observasi, di pergunakan sebagai teknik mengumpulkan data tentang aktifitas guru dan siswa selama kegiatan belajar mengajar lari sprint yang berfungsi untuk mengetahui adanya keserasian antara perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan dan sejauh mana dapat menghasilkan perubahan yang di inginkan peneliti dalam segi afektif dan kognitif. 3) Tes, dalam penelitian ini menggunakan tes teknik dasar lari sprint, dimana siswa melakukan teknik dasar lari sprint secara individu secara 60 detik. Tes tersebut digunakan untuk mengungkap aspek psikomotor untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa untuk melakukan lari sprint.

Penelitian ini dirancang dalam penelitian tindakan kelas dengan mencoba menerapkan model pembelajaran untuk meningkatkan profesionalitas guru sebagai agen dan fasilitator pembelajaran melalui perubahan pelaksanaan proses belajar mengajar menjadi proses pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktek pembelajaran di kelas secara proposional. Di samping itu, penelitian diarahkan untuk meningkatkan hasil belajar dan prestasi lari jarak pendek melalui permainan akselerasi. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif kualitatif yaitu untuk mendeskripsikan hasil pembelajaran yang dilakukan guru dalam kelas yang menjadi subjek penelitian. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu (1) tahap perencanaan (2) tahap pelaksanaan (3) tahap pengamatan, dan (4) tahap refleksi.

Dalam penelitian ini ada 2 teknik analisis data yang digunakan untuk menghasilkan kesimpulan

yaitu teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif sebagai berikut; 1) Teknik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar lari sprint melalui permainan akselerasi yang dilihat dari tiap aspek, yaitu aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek efektif. 2) Teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga aspek dalam belajar, yaitu psikomotor, kognitif dan afektif dari pembelajaran lari sprint yang dilakukan. Pada akhirnya hasil tersebut dapat dibandingkan dengan hasil belajar lari sprint yang diperoleh siswa kelas VMI NW Lingkok Buak Tahun Pelajaran 2021. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tahapan siklus yang terdiri dari dua siklus, yang masing-masing menunjukkan hasil yang positif dalam proses pembelajaran lari sprint menggunakan permainan akselerasi. Berdasarkan data yang terkumpul, analisis nilai rata-rata pada siklus II menunjukkan peningkatan signifikan jika dibandingkan dengan siklus I. Pada siklus I, rata-rata nilai siswa berada pada angka 71%, sedangkan pada siklus II naik menjadi 86%. Hal ini menunjukkan adanya kemajuan yang cukup signifikan dalam pemahaman dan keterampilan siswa dalam menjalankan latihan sprint yang diajarkan. Begitu pula dengan persentase ketuntasan belajar, yang pada siklus I hanya mencapai 73%, namun pada siklus II meningkat menjadi 93%. Nilai tertinggi yang tercatat pada siklus II adalah 95, sementara nilai terendah adalah 73, dan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) adalah 75. Meskipun terjadi peningkatan yang signifikan, masih ada tiga siswa yang nilai akhirnya belum mencapai KKM yang ditetapkan.

Peningkatan ini tidak lepas dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa terlihat sangat antusias dalam setiap kegiatan yang dilakukan, terutama ketika mereka melaksanakan latihan akselerasi lari sprint. Antusiasme ini didukung dengan adanya kerjasama yang baik antara siswa, yang saling membantu dan saling mendukung dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini tentu menjadi faktor penting dalam pencapaian hasil yang lebih baik. Selain itu, siswa juga menunjukkan usaha yang maksimal dalam menaati peraturan yang berlaku dalam permainan akselerasi tersebut. Kepatuhan terhadap peraturan menjadi hal yang krusial karena dapat mempengaruhi efektivitas latihan, serta memberikan pengalaman yang lebih berharga bagi mereka dalam mengembangkan keterampilan lari sprint.

Namun, meskipun ada kemajuan yang signifikan, tetap saja ada beberapa tantangan yang harus dihadapi. Salah satu tantangan terbesar dalam penelitian ini adalah adanya tiga siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa mengalami kemajuan, masih ada beberapa individu yang membutuhkan pendekatan yang lebih khusus atau berbeda dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, meskipun hasil belajar secara keseluruhan menunjukkan peningkatan yang menggembirakan, perhatian khusus tetap diperlukan untuk memastikan bahwa setiap siswa dapat mencapai KKM yang diharapkan.

Selain itu, pengamatan terhadap keterampilan guru juga memberikan wawasan yang penting dalam peningkatan hasil belajar. Pada siklus I, nilai keterampilan guru dalam melaksanakan pembelajaran tercatat sebesar 85. Namun, angka ini mencerminkan bahwa masih ada beberapa aspek yang perlu diperbaiki dalam proses pembelajaran. Di antaranya adalah kurangnya motivasi yang diberikan guru kepada siswa, serta kurang optimalnya pengawasan dan bimbingan terhadap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, pengelolaan waktu dalam proses pembelajaran juga masih perlu ditingkatkan, karena dalam pelaksanaan kegiatan inti, waktu yang

telah ditentukan sering kali terlampaui. Hal ini tentu mempengaruhi kelancaran kegiatan dan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan.

Pada siklus II, terdapat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan guru, dengan nilai yang tercatat sebesar 88. Peningkatan ini terjadi karena guru telah melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran pada siklus I dan berusaha mengoptimalkan aspek-aspek yang masih kurang tercapai. Guru mulai lebih fokus dalam memberikan motivasi kepada siswa, mengawasi kegiatan dengan lebih teliti, serta membimbing siswa dengan lebih efektif. Pengelolaan waktu juga diperbaiki, sehingga setiap tahapan dalam proses pembelajaran dapat terlaksana dengan lebih terstruktur dan sesuai jadwal. Dengan adanya peningkatan ini, suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif, dan siswa dapat lebih fokus dalam mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan.

Dari hasil analisis setiap siklus, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada aspek pembelajaran lari sprint menggunakan permainan akselerasi. Peningkatan ini tercermin tidak hanya pada hasil belajar siswa yang lebih baik, tetapi juga pada keterampilan guru yang semakin meningkat dalam menjalankan proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan, yaitu pembelajaran akselerasi melalui permainan, memberikan dampak yang positif bagi peningkatan keterampilan siswa dalam lari sprint. Keberhasilan ini menjadi bukti bahwa metode yang digunakan sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan. Oleh karena itu, penelitian dihentikan pada siklus II dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Keberhasilan ini dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V MI NW Lingkok Buak, tahun pelajaran 2021. Dengan meningkatnya nilai rata-rata, ketuntasan belajar, serta keterampilan guru dalam pembelajaran, dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan sudah berhasil mencapai tujuannya. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa permainan akselerasi kelincahan koordinasi sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan lari sprint pada siswa, dan dapat diterapkan lebih luas pada konteks pembelajaran serupa di sekolah lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) di atas dapat disimpulkan bahwa Permainan Akselerasi Kelincahan Coordination dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 meter Pada Siswa Kelas V MI NW Lingkok Buak Tahun Pelajaran 2021. Berdasarkan kesimpulan mengenai penelitian tindakan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai berikut; Penerapan Permainan Akselerasi Kelincahan Coordination dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada lari Sprint 60 meter. Dan penerapan Permainan Akselerasi Kelincahan Coordination lebih menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa. sehingga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menanggulangi kebosanan dalam proses pembelajaran.

REFERENSI

- Adang Suherman. 2000. Reutilisasi Pelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. UPI
- Andi Muliyanto. 2012 . Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Modifikasi Alat Bantu Siswa Kelas V SDN Pekembaran 03 Kesslawi Kabupaten Tegal.
- Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Rineka Cipta

- Djamarah Bahri Syaiful, 1995. Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru. Surabaya: Usaha Nasional.
- Gifford, Clive. 2007. Keterampilan Sepak Bola. Yogyakarta: PT Citra Adi Parama
- Iskandar, 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Ciputat: Gaung Persada Press.
- Kadek. Dkk. Pelatihan Lari Aklerasi Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa SMA Di Kabupaten Bandung. Vol.02. 2018. Majalah Ilmiah.
- Ngatiyono, 2008. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1. Solo: Tiga Serangkai Pustaka mandiri.
- Nurkencana, 1990. Evaluasi Hasil Belajar. Surabaya: Usaha Nasional
- Slameto, 2010. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana, 2011. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono, 2009. Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitati. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta Bandung.
- Susilo, 2010. Panduan Penelitian Tindakan Kelas. Sleman, Yogyakarta: Pustaka Book Publisher.
- Yudo Pastowo. DKK. 2009. Peningkatan Pembelajaran Estafet Melalui Metode Bermain Pelajaran Penjas. Pontianak.