

**PENINGKATAN LARI 40 METER MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN DI SDN 04 NANGA KOMAN KABUPATEN SEKADAU**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
MATYANI  
NIM F1102141060**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2017**

**PENINGKATAN LARI 40 METER MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN DI SDN 04 NANGA KOMAN KABUPATEN SEKADAU**


**ARTIKEL ILMIAH**

**MATYANI  
NIM F1102141060**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Andika Triansyah, M. Or.  
NIP 198911212015041001

  
Fitriana Puspa Hidasari, M.Or.  
NIP 199004262015042003

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

# **PENINGKATAN LARI 40 METER MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DI SDN 04 NANGA KOMAN KABUPATEN SEKADAU**

**Matyani, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: Matyani334@yahoo.com*

## ***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the learning outcome ran 40 meters to approach playing the fifth grade students of SD Negeri 4 Nanga Koman. Forms of research is classroom action research. The subject of this research is to collaborate with student teachers SD Negeri 4 Nanga Koman as many as 24 student. Lessons run 40m by playing extremely rare in implementing shaky teachers provide convenience to the students to always be active and brave movement fled from the swing arms, the position of the feet and body while moving it easy and fun give a new atmosphere that has never been done before, the positive impact of such students do not experience fear, feel good and appropriate to the capabilities of the students , the decision value at start prasiklus, the first cycle (17 students) and cycle II (24 students) have increased systematically.*

*Keywords: 40 Meter Running, Playing Methods, Results Learning*

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah dasar yang berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani.

Dunia anak adalah bermain, maka bermain merupakan bagian dari hidupnya. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan bermain.

Atletik sebagai ibu dari cabang olahraga sudah sangat merakyat di kalangan masyarakat Indonesia. Atletik di kenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah dasar.

Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan

kebugaran tubuh siswa, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah dasar selalu di dasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu nomor lari.

Untuk mengembangkan kemampuan lari menuju pencapaian hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan teknik dasar.

Pengertian atau definisi lari menurut Soegito (1992: 8) bahwa, "Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (finish) secepat mungkin atau dalam waktu singkat".

Penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu menguasai teknik dengan baik. Tentu saja untuk siswa SD diperlukan modifikasi-modifikasi baik dalam

peralatan, lapangan, maupun metode pengajarannya, sesuai dengan tingkatan usia siswa.

Keterampilan teknik dasar merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Penguasaan teknik dasar sangat diutamakan dalam rangka pencapaian hasil belajar yang optimal.

Dengan demikian agar siswa mempunyai kemampuan dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar lari yang benar. Untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar dalam lari, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses latihan.

Teknik dasar yang ada dalam lari harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Penguasaan terhadap teknik dasar lari merupakan unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran lari adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar lari yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di SD pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembelajaran.

Pengertian atau definisi lari menurut Soegito (1992: 8) bahwa, "Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (finish) secepat mungkin atau dalam waktu singkat". Kemudian juga definisi lari cepat atau lari jarak pendek menurut Aip Syarifudin (1992: 41) Disebutkan bahwa:

Lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh

jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (finish).

Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa lari cepat adalah suatu cara lari untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dari garis start sampai finish. Untuk dapat melakukan lari sprint dengan baik dan benar, maka harus menguasai teknik lari sprint dengan baik dan benar.

Didalam lari Cepat (*Sprint*) terdapat 3 macam teknik yang harus dipahami dan dikuasai, menurut Aip Syarifuddin (1992: 41) bahwa, " Dalam lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai yaitu mengenai: (1) teknik start, (2) teknik lari, (3) teknik melewati garis finish".

Penguasaan teknik lari cepat (*sprint*) yang baik akan dapat mendukung pencapaian prestasi lari *sprint* secara optimal. Agar siswa dapat melakukan lari cepat (*sprint*) dengan baik dan memperoleh prestasi yang optimal, maka teknik-teknik tersebut harus dipahami dan dikuasai. Untuk lebih jelasnya ketiga teknik lari Cepat (*Sprint*) tersebut akan dijelaskan secara singkat sebagai berikut:

(a) Teknik Start. Start atau disebut juga pertolakan merupakan kunci pertama yang harus dikuasai oleh seorang *sprinter*. Dalam melakukan start bila terjadi keterlambatan itu berarti kerugian besar bagi seorang *sprinter*.

Dalam lari *sprint* 50 meter kemenangan diperoleh dengan selisih

waktu yang sangat kecil, karena itu kemampuan melakukan start yang baik sangat diperlukan.

Dalam hal ini teknik start untuk lari *sprint* adalah start berdiri. Start berdiri yaitu start atau sikap awal lari dengan posisi berdiri. Dengan kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakang.

(b) Teknik Lari Cepat. Selain teknik start dalam lari cepat juga harus memperhatikan teknik lari yang benar. Waktu melakukan lari *sprint*, posisi badan hampir tegak lurus pada tanah dan condong ke depan  $\pm 60$  derajat.

Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dkk. (1992: 137) Menyatakan, "Posisi badan lari cepat dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Sikap badan seperti ini memungkinkan titik berat badan selalu berada di depan".

Kecepatan lari juga akan bertambah bila didukung dengan gerak ayunan kedua lengan. Pada waktu berlari, ayunan kedua lengan harus rileks dan posisi kedua tangan mengepal serta ibu jari menyilang pada jari telunjuk.

Beberapa prinsip teknik lari cepat menurut Soegito (1992: 12) antara lain:

- 1) Lari pada ujung kaki.
- 2) Menumpu dengan kuat, agar mendapatkan dorongan kedepan dengan kuat pula.
- 3) Badan condong ke depan  $\pm 60$  derajat, sehingga titik berat badan selalu didepan.
- 4) Ayunan lengan kuat-kuat dan cepat, siku dilipat, tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.

- 5) Setelah  $\pm 20$  m dari garis start, langkah diperlebar tetapi condong badan harus tetap dipertahankan. Serta ayunan lengan dan gerakan langkah kaki juga dipertahankan kecepatan dan kekuatannya, bahkan kalau mungkin ditingkatkan.

Kecepatan yang maksimal juga harus dilakukan oleh seorang *sprinter* pada waktu melakukan start sampai jarak 40 meter atau finish. Jika *sprinter* telah mencapai kecepatan puncak, maka harus dipertahankan dengan sekuat tenaga bahkan ditingkatkan dengan cara memperlebar langkah dan diusahakan tidak mengurangi kecepatan, selain itu juga didukung dengan menggerakkan kedua lengan sesuai arah ayunan.

(c) Teknik Memasuki Garis Finish. Memasuki garis finish adalah fase akhir penentu menang atau kalahnya seorang *sprinter*. Teknik memasuki garis finish sangat penting untuk dipahami dan dikuasai oleh *sprinter*, sebab meski punya kekuatan dan kecepatan bila teknik memasuki garis finish dari *sprinter* tidak baik, bisa menyebabkan kekalahan. Seorang *sprinter* bebas menentukan dengan cara ataupun teknik sendiri melewati garis finish yang dianggap paling efektif dan efisien.

Teknik melewati garis finish terbagi menjadi tiga cara, yaitu: Dengan cara terus secepat-cepatnya melewati garis finish dengan tidak mengubah posisi lari. Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finish, dada dicondongkan ke depan. Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finish, dada diputar sehingga salah satu bahu maju ke depan terlebih dahulu.

Penguasaan keterampilan gerak yang belum baik di sebabkan

karena belum dimilikinya guru penjasorkes sebelum peneliti menjadi tenaga guru tidak tetap di SD ini.

Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar lari pada siswa di SD Negeri 4 Nanga Koman Kabupaten Sekadau, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar lari.

Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki siswa SD Negeri 4 Nanga Koman Kabupaten Sekadau belum baik. Hal ini terlihat pada saat mengikuti lomba-lomba lari, karena teknik-teknik lari yang benar masih kurang dikuasai.

Mendefinisikan pendekatan bermain yang terlebih dahulu perlu dipahami pengertian dari masing-masing kalimat tersebut. Pendekatan diartikan, "Sebagai proses, perbuatan, atau cara untuk mendekati sesuatu". Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir".

Pendekatan pembelajaran bermain dengan teknik pengembangan permainan atau bermain diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lari.

Bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga menemukan sesuatu dari pengalaman bermain.

Berdasarkan pengertian pendekatan dan bermain dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan untuk mendatangkan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Pendekatan

bermain adalah latihan yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan.

Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya.

Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak".

Berdasarkan pengertian pendekatan bermain yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pendekatan bermain siswa belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikonsepsi dalam bentuk permainan.

Mempelajari suatu cabang olahraga yang dikonsepsi dalam bentuk bermain menuntut siswa untuk mandiri dan memecahkan permasalahan yang muncul dalam permainan. Dalam pendekatan bermain siswa dituntut mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya.

Manakala guru atau pelatih menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.

Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlatih mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.

Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

Memahami dan memberikan solusi yang tepat adalah sangat penting dalam pendekatan bermain, jika pelaksanaan pembelajaran tidak sesuai seperti yang diharapkan. Selama pembelajaran berlangsung seorang guru harus mencermati kegiatan permainan sebaik mungkin.

Kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama bermain harus dicermati dan dibenarkan. Jika kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama bermain dibiarkan akan berakibat penguasaan skill yang salah, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai.

Ada beberapa pendekatan bermain yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar lari, akan tetapi belum diketahui hasil belajar lari 40 m dengan pendekatan pembelajaran bermain.

Lari 40 meter merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Dalam pelaksanaan lari 40 meter memiliki beberapa teknik di dalamnya yaitu teknik start, teknik pada saat lari, dan teknik start, semua gerakan tidak terlepas dari komponen kondisi

fisik yang dapat mendukung hasil belajar lari 40 meter.

Anak usia sekolah dasar akan merasa bosan atau bahkan tidak akan mau mengikuti gerakan atau pembelajaran tersebut jika diajarkan seperti pembelajaran di sekolah, oleh karena itu guru berupaya memvariasikan proses pembelajaran dengan metode yang menyenangkan sehingga siswa tanpa terasa dan merasa terpaksa dalam melakukan pembelajaran lari 40 meter, salah satunya dengan metode bermain, dan dalam bermain bisa menggunakan alat bantu maupun tidak.

Atas dasar itulah perlu dikembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak dan materi pelajaran yang akan dilakukan. Dalam hal ini metode pembelajaran permainan lompat tinggi dengan pendekatan bermain sangat menarik minat siswa khususnya siswa SD untuk mempelajari permainan lompat tinggi.

Penggunaan metode pendekatan bermain akan menambah semangat siswa untuk mencoba gerakan yang diajarkan, karena menekankan pada permainan yang disukai anak-anak seusia SD.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani SD Negeri 4 Nanga Koman Kabupaten Sekadau dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai.

Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa SD Negeri 4 Nanga Koman Kabupaten Sekadau, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal.

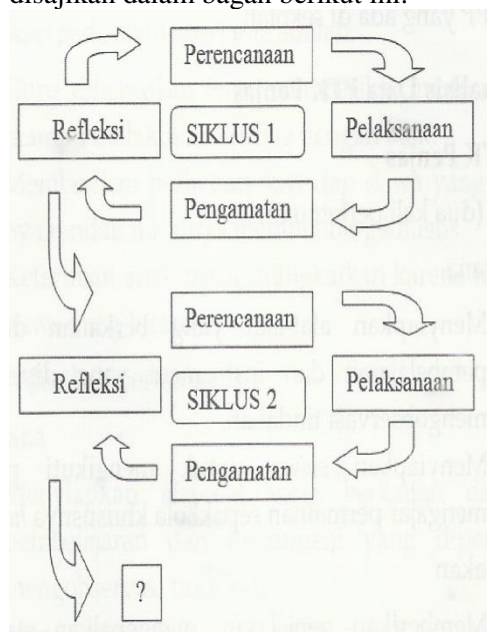
Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lari pada siswa putra kelas V SD Negeri 4 Nanga Koman Kabupaten Sekadau, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara metode pembelajaran tersebut.

Maka perlu diadakan penelitian “Upaya Peningkatan Kemampuan lari 40 meter dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 4 Nanga Koman Kabupaten Sekadau tahun 2016”.

## METODE

Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Didalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian tindakan.

Adapun langkah – langkah penelitian dalam setiap siklus seperti disajikan dalam bagan berikut ini.



**Bagan 1 Desain PTK**

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa SD Negeri 4 Nanga Koman Kabupaten Sekadau sebanyak 24 siswa.

## Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data hasil penelitian dilakukan dalam dua tahap, yaitu data awal, dimana pelaksanaannya adalah sebelum siswa mendapat perlakuan atau metode bermain.

Tahap ini dimulai dari observasi dan pelaksanaan tes awal. Tahap selanjutnya adalah sesudah siswa diberikan perlakuan atau metode bermain, kemudian melaksanakan tes akhir.

Pengumpulan data penelitian dalam penelitian ini adalah dengan melaksanakan tes awal dan tes akhir. Jenis tes yang diberikan adalah tes *performance* atau perbuatan, yaitu tes lari.

## Teknik Analisis Data

Untuk menentukan teknik analisis data, peneliti menggunakan analisis deskriptif. Untuk menentukan ketuntasan individual, peneliti menggunakan rumus oleh Nurhasan (2001:120), sebagai berikut:

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times NI$$

Keterangan:

- NA : Nilai Akhir
- SHT : Skor Hasil Tes
- SMI : Skor Maksimum Ideal (36)
- NI : Nilai Ideal (dalam skala 100%)

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal, menggunakan rumus dari Depdikbud (1994:17), sebagai berikut:



$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantuman standar keberhasilan belajar.

Sistem penilaian pendidikan jasmani dengan menggunakan sistem belajar tuntas (*mastery learning*), yaitu siswa berhasil bila mencapai 65% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan pada pencapaian materi secara klasikal 75%.

Apabila pencapaian ketuntasan klasikal minimal 75% sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan – tindakan terhadap siswa untuk melakukan lari 40 m. Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lari 40 m. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada table di bawah ini:

**Tabel 1 Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas lari 40 m**

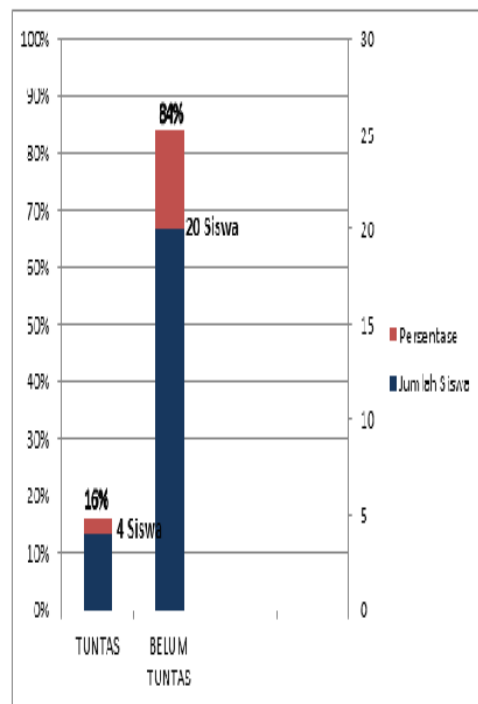
Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	4	16%
Belum Tuntas	20	84%
Jumlah	24	100%

Hasil data menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 4 siswa dan belum tuntas sebanyak 20 siswa. Hal ini menandakan

bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan untuk bisa membantu siswa yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara sistematis dan berkelanjutan dengan mendalam.

Untuk meningkatkan kemampuan lari 40 yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru atau pendidik dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan baik sesuai dengan karakteristik siswa.

Berikut ditampilkan grafik 1 seperti di bawah ini:



**Grafik 2 Pra Siklus**

Oleh karena itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi bermain agar siswa tidak bosan dan jenuh yang melar dan kalau menyentuh tidak sakit

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari 40 m di SDN 04 Nanga Koman Kabupaten Sekadau yang di disain untuk membuat anak senang,

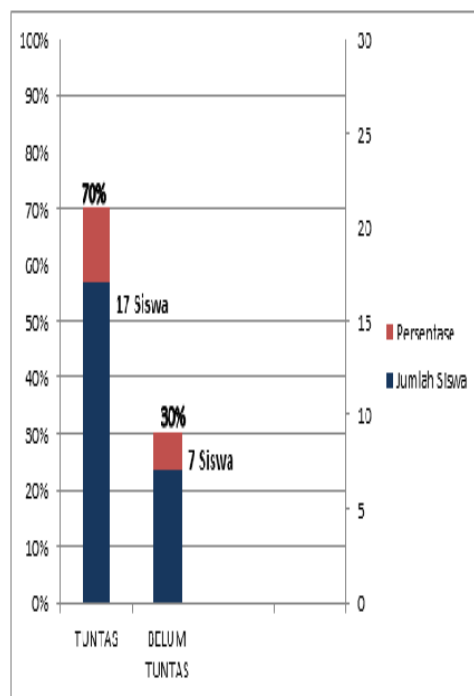
gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran lari 40 m , maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada siklus 1

**Tabel 2 Siklus 1 lari 40 m**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	17	70 %
Belum Tuntas	7	30 %
Jumlah	24	100 %

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 17 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 7 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui pendekatan bermain siswa akan lebih suka, bisa melakukannya.

Berikut ditampilkan grafik 2 seperti di bawah ini:



**Grafik 2 Siklus I**

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 17 siswa atau sebesar 70%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 7 siswa atau sebesar 30% saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lari 40 m yang bertujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

Tingkat ketuntasan hasil belajar siswa berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 20%, pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 80%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

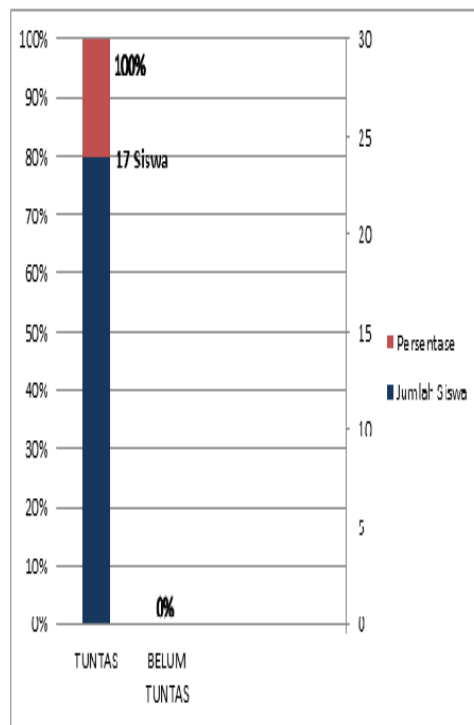
**Tabel 3 Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%
Tuntas	24	100%
Belum Tuntas	0	0%
Jumlah	24	100%

Tabel di atas menunjukan bahwa secara umum terjadi peningkatan terhadap kemampuan lari 40 m pada siswa kelas IV SDN 04 Nanga Koman Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 30 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 70 %. Pada Siklus II ini pembelajaran lari 40 m

dengan bermain kardus dinyatakan berhasil.

Berikut hasil siklus II ditampilkan sebagaimana grafik 3 di bawah ini:



**Grafik 3 Siklus II**

Peningkatan hasil belajar lari 40 m siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan lari 40 m dengan bermain sebagai alat untuk tidak merasa cepat lelah meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lari 40 m pada siswa.

### **Pembahasan**

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lari 40 m pada siswa menggunakan bermain sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan

menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolah khususnya lari 40 m dengan bermain siswa akan tidak sadar dalam permainan yang diciptakan.

Lari 40 meter merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Dalam pelaksanaan lari 40 meter memiliki beberapa teknik di dalamnya yaitu teknik start, teknik pada saat lari, dan teknik finish, semua gerakan tidak terlepas dari komponen kondisi fisik yang dapat mendukung hasil belajar lari 40 meter.

Anak usia sekolah dasar akan merasa bosan atau bahkan tidak akan mau mengikuti gerakan atau pembelajaran tersebut jika diajarkan seperti pembelajaran di sekolah, oleh karena itu guru berupaya memvariasikan proses pembelajaran dengan metode yang menyenangkan sehingga siswa tanpa terasa dan merasa terpaksa dalam melakukan pembelajaran lari 40 meter, salah satunya dengan metode bermain, dan dalam bermain bisa menggunakan alat bantu maupun tidak.

Atas dasar itulah perlu dikembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak dan materi pelajaran yang akan dilakukan. Dalam hal ini

metode pembelajaran permainan lompat tinggi dengan pendekatan bermain sangat menarik minat siswa khususnya siswa SD untuk mempelajari permainan lompat tinggi. Penggunaan metode pendekatan bermain akan menambah semangat siswa untuk mencoba gerakan yang diajarkan, karena menekankan pada permainan yang disukai anak-anak usia SD. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lari 40 m tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori

dan teknik lempar cakram sehingga mereka sulit untuk mempraktekannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan bermain dan siswa sangat menerima sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Atletik lari salah satunya nomor lari 40 m dan kategorinya sebagai ibu olahraga akan mudah dan bisa dilakukan apabila guru pada saat mengajar tahu kebutuhan siswa dan keinginan siswa agar bisa maju sesuai yang di inginkan melalui bermacam-macam permainan, kompetisi, pendekatan bermain, serta inovasi seorang guru pasti akan tepa dan siswa sangat berminat dengan pembelajaran tersebut.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pembelajaran lari 40 m dengan bermain sangat langka diterapkan oleh guru memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani melakukan gerakan lari mulai dari ayunan lengan, posisi kaki dan badan saat bergerak secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, pada pengambilan nilai yang di mulai prasiklus, siklus I (17 siswa) dan siklus II (24 siswa) mengalami peningkatan secara sistematis.

### **Saran**

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lari 40 m dengan banyak variasi penggunaan bermain kardus buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar berlari dari posisi badan hingga akhir finis.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Soegito. (1992). *Teori Dan Praktek Atletik*. Surakarta. UNS Press
- Aip Syarifuddin. (1992). *Dasar-dasar Mengajar Atletik*. Jakarta : CV. Baru.
- Depdikbud. (1995). *Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Rusli Lutan. (1992). *Belajar Hasil belajar Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta : Dekdikbud. Ditjendikti.