



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER MELALUI LATIHAN AKSELERASI PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI BUOL

Moh. Adhan¹, Moh Ardin², Kamarudin³, Abd. Rahman⁴

^{1,2,3,4} Universitas Tadulako

(email : Adhan@gmail.com)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima Juni 2022

Disetujui Juni 2022

Dipublikasikan Juni 2022

Keywords:

Hasil Belajar, SD, atletik, latihan, akselerasi,

Abstrak

Berbagai macam pendekatan dalam menstimulasi hasilbelajar siswa dilakukan pada semua bidang studi di sekolah dasar termasuk juga pada bidang studi PJOK. pencapaian hasil belajar atletik siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara termasuk dengan metode latihan akselerasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan hasil belajar lari 100 meter siswa dengan melakukan latihan akselerasi. Subjek penelitian sebanyak 18 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi, tes psikomotor, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SDN 3 Tiloan pada observasi awal sebesar 38,89% atau sejumlah 7 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 18 siswa secara keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 66,67% atau sejumlah 12 siswa dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 88,89% atau sebesar 16 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari siklus I hingga akhir siklus II sebesar 22,22%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan akselerasi yang di berikan kepada siswa pada materi lari 100 meter siswa sangat baik dan mampu meningkatkan hasil belajar siswa

Abstract

Various approaches in stimulating student learning outcomes are carried out in all fields of study in elementary schools, including the field of PJOK study. Achievement of student athletic learning outcomes can be done in various ways, including the method of accelerated training. The purpose of this study was to see the improvement in students' learning outcomes of 100 meter running by doing acceleration exercises. The research subjects were 18 people. Data collection techniques used include psychomotor tests, observation, and documentation. The data analysis technique in this study used the percentage formula. Based on the results of the study, it was obtained that the percentage of students' learning outcomes in class V at SDN 3 Tiloan at the initial observation was 38.89% or a total of 7 students who achieved learning completeness from 18 students as a whole, then in the first cycle there was an increase of 66.67% or a number of 12 students and at the end of the second cycle increased to 88.89% or 16 students who achieved mastery learning, so that the increase from the first cycle to the end of the second cycle was 22.22%. So it can be concluded that the acceleration exercise given to students in the 100 meter running material is very good and able to improve student learning outcomes

e-ISSN 2581-0383 (online)

p-ISSN 2337- 4594 (cetak)

PENDAHULUAN

Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana belajar yang memadai.

Pengetahuan, pengalaman dan keterampilan yang diperoleh akan membentuk kepribadian siswa, memperluas kepribadian siswa, memperluas wawasan kehidupan serta meningkatkan kemampuan siswa. Bertolak dari hal tersebut maka siswa yang aktif melaksanakan kegiatan dalam pembelajaran akan memperoleh banyak pengalaman. Dengan demikian siswa yang aktif dalam pembelajaran akan banyak pengalaman dan prestasi belajarnya meningkat.

Sebaliknya siswa yang tidak aktif akan minim/sedikit pengalaman sehingga dapat dikatakan prestasi belajarnya tidak meningkat atau tidak berhasil. Prestasi olahraga cenderung akan lebih meningkat dimasa-masa yang akan datang, seperti halnya peningkatan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih dan modern. Penemuan dibidang

olahraga melalui hasil penelitan, sehingga sangat mempengaruhi peningkatan prestasi. Peningkatan prestasi terkhusus pada cabang olahraga atletik harus dimulai dari proses belajar anak atau siswa di sekolah yang kemudian dapat dielaborasi untuk jenjang pencapaian prestasi.

Nomor atletik menurut (Hidayat dkk 2010) yaitu nomor lompatan, nomor jalan atau lari, nomor lempar, didalam hal ini yang akan diteliti adalah nomor lari khususnya pada lari 100 meter. Aktivitas lari yang digunakan atau dilakukan secara terprogram dengan beban kerja tertentu akan menghasilkan daya tahan aerobic atau anaerobic. Daya tahan aerobic dan anaerobic ini merupakan salah satu unsure yang dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi di setiap cabang olahraga, termasuk pada cabang atletik khususnya nomor lari 100 meter.

Nomor lari dalam cabang atletik sangat banyak dari nomor lari jarak pendek (100 meter, 200 meter, 400 meter) lari jarak menengah (800 meter), sampai dengan 1.500 meter). Lari jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10000 meter) termasuk pada lari marathon (42,195 km) (Nopiyanto et al., 2020). Atletik yang menekui olahraga tertentu yang sesuai dengan cabang yang ditekuni, pelari jarak pendek ia akan sulit berprestasi pada nomor lari jarak menengah atau lari jarak jauh, demikian sebaliknya daya tahan aerobic yang lebih baik dibanding dengan daya tahan anaerobic.

Tetapi ada pelari yang memiliki daya tahan aerobic dan anaerobic yang hampir seimbang, seperti pelari jarak menengah, karena atlet ditentukan cepat juga ditentukan untuk tahan sampai di garis finis. Lari mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, maka ditentukan atau diperlakukan metode, program dan strategi pendekatan latihan yang lain pula. Seperti lebih dikemukakan sebelumnya bahwa nomor lari jarak pendek lebih dominan memerlukan daya tahan anaerobic dari pada daya tahan mengarah pada terciptanya daya tahan anaerobic yang tinggi. Lari merupakan aktivitas yang digunakan hampir semua cabang olahraga sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Aktifitas yang dilakukan dengan beban tertentu akan menghasilkan daya tahan baik aerobic dan anaerobic. Sepengetahuan peneliti pada siswa kelas V di SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol tersebut prestasi lari 100 meter sangat menurun sekali dan hampir sama sekali tidak memiliki prestasi, oleh sebab itu, peneliti ingin meningkatkan prestasi lari 100 meter dengan menggunakan latihan akselerasi.

Latihan yang terprogram merupakan latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan nomor olahraga yang dilatih, waktunya juga jelas. Nomor lari dalam olahraga atletik juga memiliki metode latihan tertentu pula yang dapat digunakan dalam meningkatkan prestasi lari 100 meter.

Metode latihan untuk meningkatkan prestasi lari 100 meter antara lain: circuit training, interval training, sprint training, hollow sprint dan interval sprinting, acceleration (indarto et al., 2018). Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji bentuk latihan akselerasi terhadap lari 100 meter.

Latihan akselerasi sprint merupakan suatu bentuk latihan yang di dalamnya berangsur-angsur adanya suatu kreasi atau selang lari cepat dari jogging untuk jalan diakhiri dengan lari cepat (syarifuddin, 1992). Untuk latihan akselerasi, sprinter dapat latihan dengan tiga perbedaan, yaitu: (1) latihan jogging 50 meter, (2) latihan sprint 50 meter atau 120 yard, dan (3) latihan jalan 50 meter atau 120 yard (Satun, 2018).

Untuk teknik sprint yang perlu diperhatikan, yaitu: (1) kecepatan berlari harus dengan langkah lebih besar atau lebih banyak langkah tiap detiknya, (2) kecepatan dapat dibagi waktu reaksi start 20 meter pertama, 60 meter ke dua dengan langkah yang ajeg, 10 sampai 20 meter terakhir langkah panjang menurun (indarto et al., 2018; yudha, 2001). Jadi kecepatan dapat diberikan batasan sebagai kemampuan berlari menempuh jarak yang telah ditentukan dalam waktu yang sependek mungkin. Latihan akselerasi dalam penelitian ini akan diterapkan pada siswa kelas atas, yaitu kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019.

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab mengenai kebutuhan guru disekolah dalam meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan pendekatan metode latihan akselerasi

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. PTK harus tertuju atau mengenal hal-hal yang terjadi di dalam kelas (Arikunto, 2006). Empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklus, meliputi: (a) perencanaan, (b) tindakan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan pihak-pihak Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas yaitu kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol yang berjumlah 18 orang dan terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:

- 1) Tes digunakan untuk mendapatkan hasil gerakan dasar lari 100 meter yang dihasilkan setiap siswa.
- 2) Observasi digunakan untuk memperoleh data ketrampilan siswa

yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan siswa pada aspek psikomotor.

- 3) Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan foto-foto dan gambar pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Instrumen pendukung dalam penelitian yang dilakukan menggunakan 1)Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), 2)Lembar Observasi, 3)Tes Praktek

Analisis Data

Adapun teknik yang dilakukan dalam menganalisis data hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut;

- 1) Menentukan nilai rata-rata kelas
Nilai yang diperoleh siswa dijumlahkan kemudian dibagi dengan jumlah siswa sehingga diperoleh rata-ratanya.
- 2) Menentukan nilai hasil observasi
- 3) Menentukan nilai ketuntasan belajar
Ada dua kategori ketuntasan belajar, yaitu secara perorangan dan secara klasikal.

HASIL

Setelah melakukan persiapan, penelitian dimulai berawal dari pemberkasan administrasi di sekolah dan di kampus, selanjutnya dilakukan penelitian hasil belajar lari 100 meter melalui latihan akselerasi pada siswa kelas V SDN 3 Tiloan

Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019 yang dianalisis dan ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1) Deskripsi Hasil Observasi Awal

Hasil yang didapatkan melalui tes awal atau observasi awal pada hasil belajar siswa lari 100 meter siswa kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019. Berdasarkan observasi yang telah di analisis, hasil belajar lari 100 meter siswa pada tahap observasi awal masih sangat jauh dibawah nilai standar, yaitu 38,89% ketuntasan secara klasikal dengan 7 orang siswa yang tuntas dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 11 orang atau sebesar 61,11%.

Sesuai dari hasil pengamatan, teknik siswa dalam melakukan lari 100 meter masih sangat kurang. Oleh karena permasalahan dalam pembelajaran telah ditemukan, sehingga peneliti melakukan tindakan pada siklus I dengan menggunakan rencana pembelajaran (RPP) yang akan disusun dengan melihat kekurangan siswa sehingga bisa membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang hasil belajar yang dimaksudkan. Lebih mempermudah menganalisis dan membaca hasil penelitian

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan kualitas pembelajarn masih rendah, ketidakberhasilan guru dalam menyajikan materi pembelajaran. Maka disusun rencana pelaksanaan penelitian tindakan kelas untuk mengoptimalkan kualitas

pembelajaran materi lari 100 meter pada siswa kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019 melalui latihan akselerasi. Rencana pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, dan masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Observasi, (4) Analisis dan Refleksi.

2) Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I

Hasil pengamatan yang telah dilakukan pada siklus I, dengan jumlah subjek atau siswa kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019 sebanyak 18 orang, terdapat 12 orang siswa yang hasil belajar lari 100 meter sudah terlaksana dengan baik. Dari hasil pengamatan yang dilakukan selama proses pembelajaran kendala yang terjadi siswa kurang respon terhadap materi pelajaran dan juga siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek seperti lari 100 meter. Akan tetapi, secara umum suasana pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat siswa mengikuti dari awal pembelajaran sampai selesai pembelajaran.

Hasil observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru yang kaitannya dengan sikap siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi aktivitas siswa, diketahui persentase didapatkan sebesar 72,50%,

masih terdapat beberapa aspek yang masih berada pada kriteria rendah diantaranya adalah respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dari kedua aspek tersebut merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi pada revisi yang akan dilakukan pada siklus berikutnya.

Sacara garis besar proses pembelajaran pada siklus I dengan materi lari jarak pendek 100 meter melalui latihan akselerasi sudah cukup baik, akan tetapi peran guru masih sangat dominan untuk memberikan arahan dan penjelasan karena model pembelajaran tersebut dirasakan oleh siswa masih baru.

3) Refleksi

Setelah dilaksanakan kegiatan pembelajaran diperoleh informasi dari hasil pengamatan atau observasi sebagai berikut:

- a) Respon siswa terhadap materi pembelajaran masih rendah
- b) Antusias siswa masih rendah dalam mengikuti proses pembelajaran, dan
- c) Guru kurang baik dalam menjelaskan tata cara pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lari 100 meter.

4) Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus I

Deskripsi data hasil belajar lari jarak pendek dan kriterian ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019 disajikan pada tabel 3 dilampiran.

Berdasarkan dari hasil tabel yang telah di analisis di atas, hasil belajar lari 100 meter siswa pada siklus I, menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa yang diperoleh melalui lembar observasi ketuntasan belajar pada materi lari 100 meter melalui latihan akselerasi diperoleh sebesar 74,54.

Nilai tersebut telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu pada observasi awal hanya sebesar 64,81. Akan tetapi nilai ketuntasan klasikal pada tahap ini masih dibawah standar yaitu sebesar 66,67% atau hanya sebanyak 12 orang siswa yang tuntas. Hasil tersebut belum memenuhi kriteria ketuntasan hasil belajar secara klasikal yang telah ditetapkan yaitu sebesar 80%. Lebih mempermudah menganalisis dan membaca hasil penelitian pada tahap observasi awal dapat dilihat pada gambar 3 dilampiran.

Dengan melihat data tersebut perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya, yakni siklus II, dan diharapkan siklus II dapat tercapainya target yang diinginkan peneliti, yaitu 80% siswa mencapai ketuntasan belajar. Untuk itu peneliti dan kolaborator merencanakan tindakan di siklus II.

5) Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II

Hasil pengamatan yang telah dilakukan selama proses pembelajaran pada siklus II, siswa sudah mengalami peningkatan dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter. Dari pengamatan selama

proses pembelajaran berlangsung respon siswa terhadap materi pelajaran dan juga antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek mengalami peningkatan. Dari jumlah siswa sebanyak 18 siswa hampir secara keseluruhan siswa dapat melaksanakan teknik dasar lari jarak pendek yaitu lari 100 meter dengan benar.

Hasil observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru yang kaitannya dengan sikap siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa, disimpulkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek 100 meter mengalami peningkatan dari hasil persentase sebesar 72,50% pada siklus I, meningkat menjadi 90,00% di siklus II. Ini menunjukkan adanya peningkatan persentase sebesar 17,50%.

6) Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus II

Berdasarkan dari hasil tabel yang telah di analisis, hasil belajar lari 100 meter siswa pada siklus II, menunjukkan bahwa, nilai ketuntasan klasikal pada siklus ini telah melampaui standar yaitu sebesar 88,89% atau sebanyak 16 orang siswa yang tuntas dan hanya 2 siswa atau sebesar 11,11% yang tidak tuntas yang menurut pengamatan peneliti siswa tersebut bukan terkendala dalam kemampuan fisik dan teknik namun sering tidak masuk belajar penyebabnya ada yang sakit dan ada yang tidak masuk tanpa keterangan. Lebih mempermudah

menganalisis dan membaca hasil penelitian pada tahap observasi awal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada siklus I, hasil pengamatan dari proses pembelajaran yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran, diperoleh hasil persentase sebesar 72,50%. Ini disebabkan adanya kelemahan dalam proses pembelajaran, yaitu respon siswa terhadap materi atletik khususnya nomor lari 100 meter masih rendah serta antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran juga masih rendah.

Sedangkan ketuntasan hasil belajar siswa memperoleh persentase sebesar 66,67%, disini adanya kelemahan, yaitu masih banyak siswa yang belum tuntas. Sedangkan target yang diinginkan peneliti, yaitu 80% dari jumlah siswa harus tuntas mencapai nilai KKM. Dengan melihat data tersebut, maka perlu diadakan siklus II untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan itu.

Hasil pada siklus II, pengamatan proses pembelajaran yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran memperoleh hasil persentase sebesar 90.00%, sedangkan hasil persentase pada siklus I sebesar 72.50%, ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 17.50%. Ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II 88,89% sedangkan pada siklus I sebesar 66,67% hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar sebesar 22,22%.

Dengan demikian proses pembelajaran pada siklus II sudah mencapai bahkan melebihi target yang diinginkan oleh peneliti, yaitu sebesar 80% dari jumlah siswa tuntas mencapai nilai KKM.

Berdasarkan dari hasil yang telah didapatkan dari penelitian di atas, disimpulkan bahwa melalui latihan akselerasi pada pembelajaran materi lari 100 meter dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan hasil belajar dan ketuntasan hasil belajar serta menciptakan pembelajaran yang efektif, inovatif, kreatif, afektif dan menyenangkan pada siswa kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019, sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian yang dilakukan sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui latihan akselerasi dapat meningkatkan hasil belajar lari 100 meter pada siswa kelas V SDN 3 Tiloan Kecamatan Tiloan Kabupaten Buol Tahun Pelajaran 2018-2019 ditandai dengan meningkatnya nilai ketuntasan hasil belajar. terlihat peningkatan dari siklus I hingga akhir siklus II sebesar 22,22%. Penelitian ini dapat di aplikasikan pada pembelajaran PJOK di sekolah dengan topik materi pada cabang olahraga yang lain namun dengan pendekatan dan latihan yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Indarto, P., Sistianingsih, V. S., & Nurhidayat. (2018). *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik*. Muhammadiyah University Press.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Arwin. (2020). *Pembelajaran Atletik* (1st ed.). Elmarkazi.
- Syarifuddin, A. (1992). *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Satun. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 100 Meter Melalui Metode Latihan Akselerasi. *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual*. Vol. 2 No. 1, Januari 2018. E-ISSN: 2598-2877.
- Saifudin Anwar. (2005). *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Di Sekolah Dasar*.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak melalui Permainan)*. Depdiknas.
- Yusup Hidayat, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendiknas.
- Zainal Aqib. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.