



PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT PADA ANAK SD KELAS V

Bayu Nugraha Murdiansyah
STKIP PGRI TRENGGALEK

Article Information

Article history:

Received February 01, 2023
Approved February 21, 2023

Keywords:

Pembelajaran, Permainan,
Lari Cepat

ABSTRACT

This research is the development of teaching models running, especially sprinting through the game to improve learning outcomes sprint at the elementary school students in general and V-class children in particular. In addition, this study also aimed as a teaching material for primary school teachers. In research and development of training models scurry through the game to improve learning outcomes Sprint in fifth grade of elementary school is a process used to develop and approve training product. This research is development of research using the model of development of Research and Development (R & D) of Borg and Ball. Location of research in the school primary State Banyu Urip III Surabaya with 30 students. From this research can be concluded that the resulting development can be used and practiced in elementary school children. This study obtained the psychomotor aspect. Learn scurry through the game, which was designed for researchers as background material for primary school teachers, particularly class V

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan pengembangan model pembelajaran lari khususnya sprinting through game untuk meningkatkan hasil belajar sprint pada siswa sekolah dasar pada umumnya dan anak kelas V pada khususnya. Selain itu, penelitian ini juga ditujukan sebagai bahan ajar bagi guru sekolah dasar. Dalam penelitian dan pengembangan model pelatihan scurry melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar Sprint di kelas V sekolah dasar adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan menyetujui produk pelatihan. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan menggunakan model pengembangan Research and Development (R&D) Borg and Ball. Lokasi penelitian di SD Negeri Banyu Urip III Surabaya dengan jumlah siswa 30. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang dihasilkan dapat digunakan dan dipraktekkan pada anak sekolah dasar. Penelitian ini memperoleh aspek psikomotorik. Belajar terburu-buru melalui game yang dirancang untuk peneliti sebagai bahan latar belakang guru sekolah dasar, khususnya kelas V

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: the_reog_city@yahoo.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari masyarakat dunia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari dan menjadi salah satu kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga sebagai proses pembelajaran di sekolah-sekolah selain itu juga olahraga dapat digunakan sebagai olahraga prestasi dimana olahraga tersebut sebagai sarana untuk mengembangkan kesegaran jasmani, bahkan sebagai olahraga prestasi yaitu untuk mencapai prestasi tinggi dalam kegiatan olahraga. Dimana seperti disebutkan dalam UUD RI Nomor 3 tentang sistem keolahragaan nasional Tahun 2005, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi (Kemenegpora, 2005).

Olahraga pendidikan adalah salah satu ruang lingkung olahraga yang merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Yang tentunya dalam program pendidikan jasmani tersebut dapat memungkinkan guru dan anak didik dapat bekerja bersama untuk membangun pengetahuan dan tindakan yang berguna bagi hidup mereka. Dengan begitu seorang guru harus mampu memperkenalkan berbagai macam materi yang bisa membuat siswa dapat bergerak dengan bebas dalam melakukan aktifitas serta mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, seperti guru Sekolah Dasar.

Pemahaman gerak yang diberikan seorang guru Sekolah Dasar sangatlah menentukan siswa tersebut untuk dapat bergerak aktif dalam beraktifitas di berbagai macam cabang olahraga, baik olahraga perorangan maupun olahraga beregu, misalnya dalam cabang olahraga atletik. Olahraga ini merupakan induk dari semua cabang olahraga yang berisikan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang mendorong manusia untuk bergerak dengan gerakan alamiah atau wajar seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Nomor lari merupakan olahraga yang paling mudah dilakukan untuk mencapai kesegaran jasmani. Karena olahraga lari merupakan dasar dari semua cabang olahraga untuk menghasilkan keberhasilan dari olahraga tersebut. Khususnya lari jarak pendek (lari cepat) merupakan salah satu nomor bergengsi dalam olahraga atletik, karena untuk menempuh jarak antara 50 m, 100 m bahkan 400 m memerlukan kecepatan yang luar biasa dalam persekian detiknya. Untuk menjadi pelari cepat yang sukses dalam berlomba memang tidak mudah perlu adanya latihan dan pembelajaran, yang dimana dapat dilihat dari suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomecanica, biomotor dan energetic.

Proses pendidikan jasmani di Sekolah Dasar pembelajaran lari khususnya lari cepat, merupakan kegiatan yang sangat tidak disenangi oleh anak-anak, dengan dibuktikannya pada waktu pelaksanaan kegiatan olahraga mereka melakukannya dengan kurang bersemangat bahkan tidak sungguh-sungguh, karena bagi mereka olahraga lari cepat adalah olahraga yang membosankan dan kurang menyenangkan. Padahal, kecepatan sendiri Sangat penting dalam setiap cabang olahraga, seperti sepak bola, basket, tenis lapangan bahkan dalam cabang atletik sendiri. Misalnya dalam nomor lempar: yaitu lontar martil kecepatan kaki dibutuhkan dalam setiap putaran, karena dengan semakin cepat kaki berputar semakin bagus hasil yang diperolehnya.

Pendekatan dalam proses pembelajaran lari cepat harus dapat membuat anak tersebut menyenangi dan merasa tidak sulit dalam melakukan olahraga lari cepat. Seperti memberikan bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran lari cepat yang bermacam-macam model, yang dapat dimulai dari bentuk yang paling mudah sampai bentuk yang paling sulit dilakukan, sehingga dapat dipergunakan. Gerakan-gerakan itu perlu diberikan dari awal melalui proses yang panjang.

Pembelajaran lari cepat pada anak-anak bisa diberikan dengan permainan melalui gerakan dasar lari cepat yang dimodifikasi. Pengenalan mengenai gerak dasar lari cepat yang benar dapat ditinjau dari sudut anatomis, seperti memperbaiki sikap dalam lari cepat serta meningkatkan motivasi siswa terhadap reaksi, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Perhatian guru Sekolah Dasar selama ini kurang tertuju pada pembelajaran dasar-dasar lari cepat sehingga atlet berbakat terlambat ditemukan. Hal tersebut berpengaruh pada regenerasi atlet lari cepat. Oleh karena itu perlu sedini mungkin menemukan atlet-atlet yang berbakat melalui pembelajaran di Sekolah Dasar.

Faktor keberhasilan proses pembelajaran diantaranya bagaimana guru dalam menyajikan materi pembelajaran pada siswanya, sehingga siswa dapat menyenangi dan memahami apa yang telah disampaikan oleh guru. Pada kenyataannya pembelajaran yang diberikan guru pendidikan jasmani pada Sekolah Dasar saat ini sebagian besar kurang memperhatikan, gerak dasar yang dibutuhkan anak didiknya, pemberian tugas tertulis lari cepat, tanpa mengenalkan gerak dasar yang diperlukan anak tersebut atau yang sesuai dengan karakter fisik dan emosi anak.

Seorang guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dalam memberikan pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran lari cepat, agar setiap materi yang diberikan membuat anak didiknya bersemangat dan senang dalam pembelajaran lari cepat tersebut. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) program pembelajaran SD/MI mencantumkan bahwa untuk program pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa pembelajaran lari dimulai dari kelas IV-V (Samsudin, 2008). Salah satu kompetensi dasar kelas V adalah mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran. Di dalam buku pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bahwa, fokus program pendidikan jasmani di Sekolah Dasar kelas IV-VI yaitu:

1. Program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga
2. Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
4. Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk “Beraksi” (show off) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangannya (Samsudin, 2008).

Di samping itu, seorang guru Sekolah Dasar diharapkan dapat memodifikasi alat dan tempat sedemikian rupa dalam pembelajaran, yang dapat digunakan dalam ruang sekolah yang luas bahkan ruang sekolah yang sempit sekalipun untuk keberhasilan pembelajaran tersebut. Karena setiap tempat dan peralatan tiap-tiap sekolah tidak sama, ada yang mempunyai tempat yang luas bahkan ada yang tidak mempunyai tempat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan adanya modifikasi pembelajaran yang diberikan guru Sekolah Dasar dan juga modifikasi tempat serta peralatannya, diharapkan juga dapat tumbuh atlet-atlet muda khususnya atlet lari cepat yang bermunculan dari sekolah-sekolah, sehingga atlet muda lari cepat tidak hanya berasal dari klub-klub atletik seperti yang selama ini terjadi.

Permasalahan dalam latar belakang tersebut diatas, penulis mengambil kesimpulan bahwa diperlukan pengembangan pembelajaran yang dapat memberikan motivasi belajar serta bermanfaat, menarik dan efektif pada olahraga lari cepat, serta memberikan kemudahan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi. Untuk mengatasi hal tersebut diatas perlu dikembangkan pembelajaran lari cepat melalui permainan yang pada anak Sekolah Dasar kelas V.

METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak Sekolah Dasar kelas V ini merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pembelajaran. Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan model pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain:

(1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan) (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil) (3) Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi) (4) Melakukan uji lapangan permulaan (menggunakan 6-12 subyek) (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan) (6) Melakukan uji lapangan utama (dengan 30-100 subyek). (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama). (8) Uji lapangan dengan 40-200 subyek (9) Revisi produk akhir (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial (Borg W. R dan Gall M. D, 1983).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengembangan Model

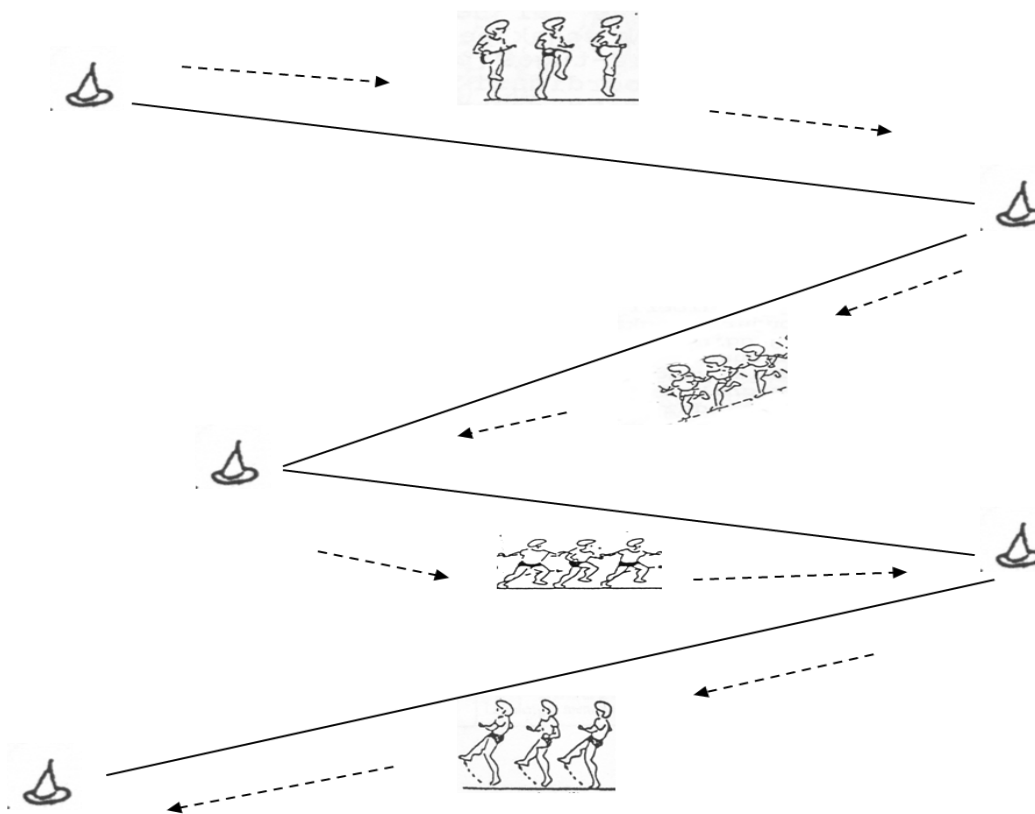
Hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak Sekolah Dasar kelas V ini tertulis dalam bentuk model pembelajaran yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Permainan Bentuk M

Tujuan dari permainan M ini adalah untuk mengembangkan koordinasi, kecepatan, dan kelincahan siswa pada gerakan dasar lari cepat selain itu juga memudahkan anak dalam melakukan setiap gerakan olahraga.

Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Lapangan yang diberi tanda dengan bentuk M
2. Siswa melakukan gerakan angkat paha kecil sampai batas yang ditentukan
3. Gerakan selanjutnya siswa melakukan gerakan menendang pantat sampai batas yang ditentukan
4. Gerakan ke-3 melakukan memutar pingul dilakukan sampai batas yang ditentukan
5. Gerakan yang terakhir meluruskan kakinya ke depan dan dilakukan sampai batas yang ditentukan
6. Semua itu dilakukan siswa secara berurutan kebelakang.



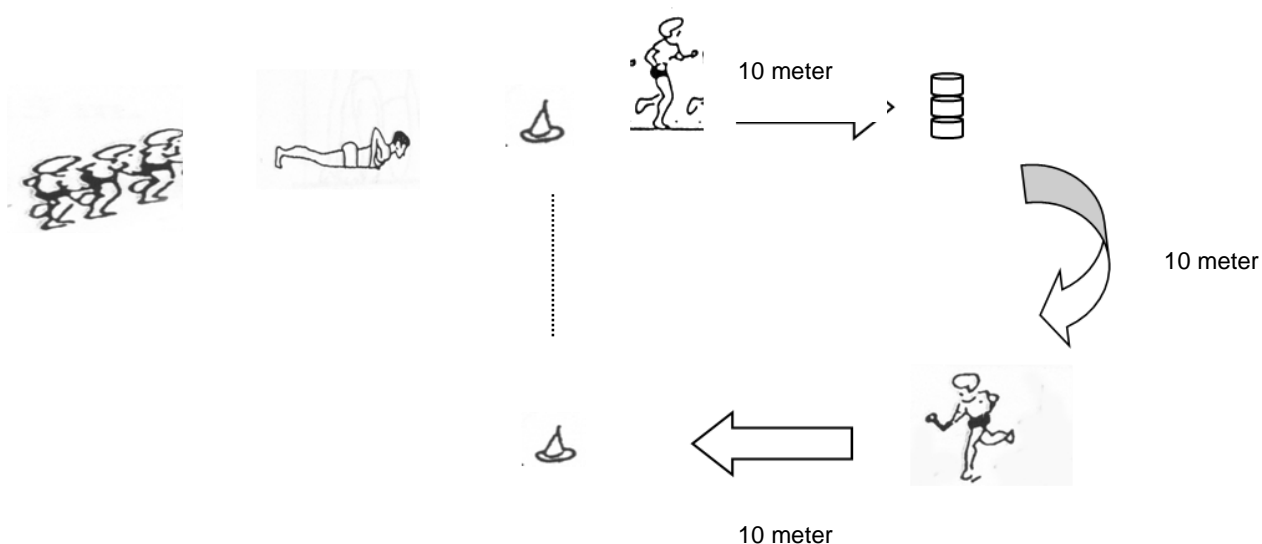
Gambar 1. Permainan bentuk M

2. Permainan Tiarap

Tujuan dari permainan Tiarap adalah untuk mengembangkan reaksi siswa pada gerakan dasar lari cepat selain itu juga memudahkan anak dalam melakukan setiap gerakan olahraga.

Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Satu kelompok terdiri dari 2 tim, yaitu tim A dan Tim B
2. Masing masing tim membentuk barisan memanjang seperti ular
3. Kedua tim melakukan gerakan yang sama untuk menjadi pemenang
4. Barisan paling depan telungkup rileks hanya mendengarkan aba-aba kemudian lari sejauh 5 meter dan siswa kedua langsung bersedia telungkup menunggu temannya datang.
5. Pada saat lari dan mengambil bola kemudian kembali pada barisan.
6. Setelah sampai pada barisan langsung memegang teman yang telungkup, untuk melakukan gerakan yang sama.
7. Diulang sampai semua anak melakukan.



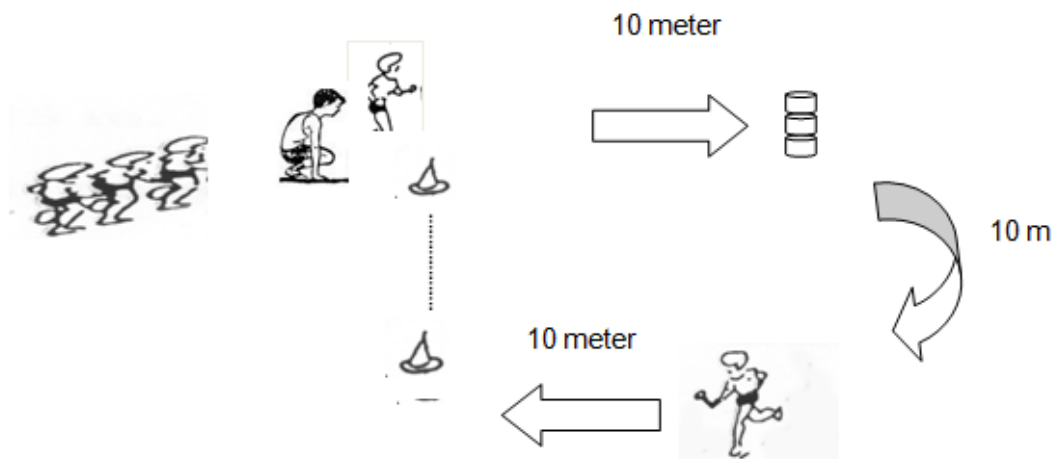
Gambar 2. Permainan Tiarap

3. Permainan Jongkok

Tujuan dari permainan Jongkok adalah untuk mengembangkan koordinasi, kelincahan, dan kecepatan siswa pada gerakan dasar lari cepat selain itu juga memudahkan anak dalam melakukan setiap gerakan olahraga.

Dengan langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut:

1. Satu kelompok terdiri dari 2 tim, yaitu tim A dan Tim B
2. Masing masing tim membentuk barisan memanjang seperti ular
3. Kedua tim melakukan gerakan yang sama untuk merebutkan juara pertama
4. Barisan paling depan membungkukan badan (jongkok lutut kaki sebagai tumpuan sejajar dengan tangan dan diluruskan.
5. Kepala melihat kebawah dan rileks hanya mendengarkan aba-aba kemudian lari sejauh 5 meter dan siswa kedua langsung bersedia membungkukkan badan menunggu temannya datang.
6. Pada saat lari dan mengambil tongkat kemudian kembali pada barisan dengan lari secepat-cepatnya.
7. Setelah sampai pada barisan langsung memegang teman yang telungkup, untuk melakukan gerakan yang sama.
8. Diulang sampai semua anak melakukan



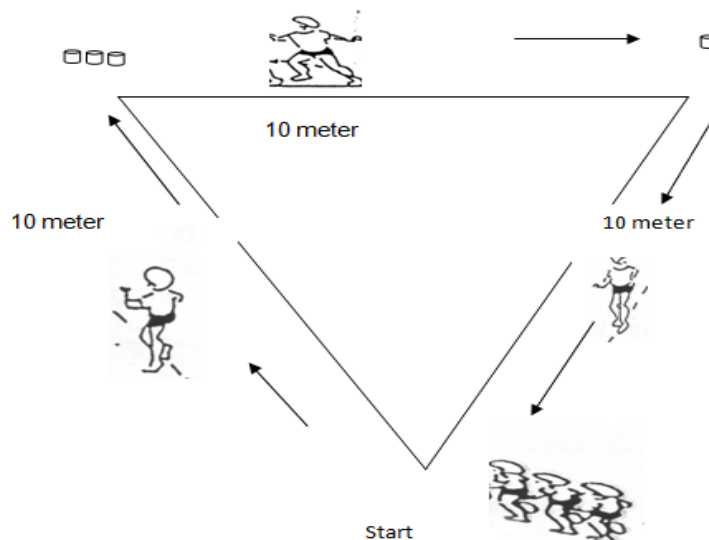
Gambar 3. Permainan Jongkok

4. Permainan Segitiga

Tujuan dari permainan Segitiga adalah untuk mengembangkan kelincahan dan kecepatan siswa pada gerakan dasar lari cepat selain itu juga memudahkan anak dalam melakukan setiap gerakan olahraga.

Dengan langkah pembelajarannya sebagai berikut :

1. Satu kelompok terdiri dari 2 Tim, yaitu Tim A dan Tim B
2. Masing –masing tim membentuk barisan memanjang seperti ular
3. Kedua tim melakukan gerakan yang sama untuk memperebutan juara pertama
4. Barisan paling depan lari sejauh 5 meter dan mengambil tongkat
5. Setelah tongkat dipegang kemudian lari geser ke samping untuk memindahkan tongkat tersebut
6. Setelah tongkat diletakkan balik badan dan kembali lari secepat-cepatnya menuju barisan dan memegang temannya
7. Setelah temannya dipegang (barisan ke-2) lari secepat-cepatnya menuju tongkat dan melakukan permainan seperti pada barisan pertama, dilakukan sampai barisan terakhir dan diambil juaranya.



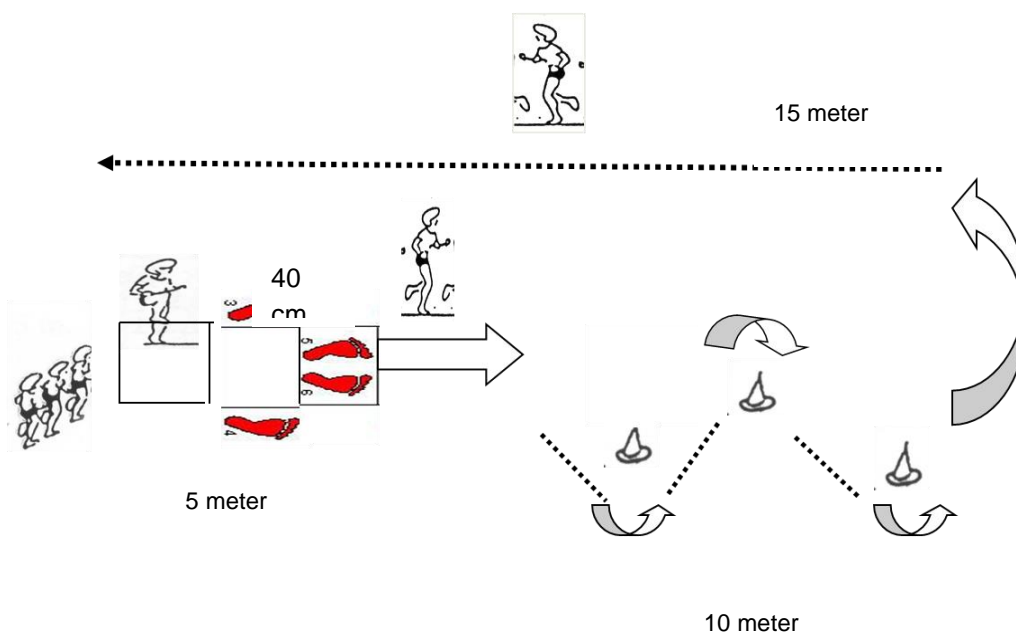
Gambar 4. Permainan Segitiga

5. Permainan Tangga Tepuk

Tujuan dari permainan Tangga Tepuk adalah untuk mengembangkan kelincahan, dan koordinasi siswa pada gerakan dasar lari cepat selain itu juga memudahkan anak dalam melakukan setiap gerakan olahraga..

Dengan langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut:

1. Satu kelompok terdiri dari 2 tim.
2. Kedua tim melakukan permainan yang sama.
3. Setiap pemain dalam tim melakukan jangkit secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri, yang diselingi dengan mendaratkan kedua kaki.
4. Setelah pendaratan terakhir siswa langsung melakukan lari secepatnya sejauh 5 meter
5. Setelah sampai siswa memutar tanda yang telah disiapkan, kemudian kembali pada barisan
6. Setelah sampai dilanjutkan oleh barisan ke-2 dan barisan terakhir
7. Dan diambil yang pertama.



Gambar 5. Permainan tangga tepuk

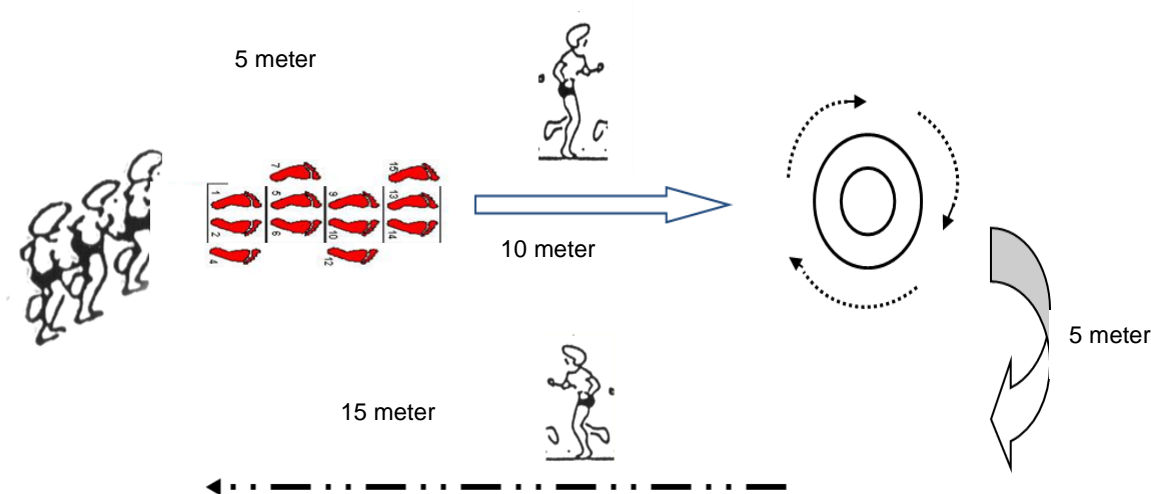
6. Permainan Tangga

Tujuan dari permainan Tangga adalah untuk mengembangkan kelincahan dan koordinasi siswa pada gerakan dasar lari cepat selain itu juga memudahkan anak dalam melakukan setiap gerakan olahraga..

Dengan langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut:

1. Tangga disusun 2 baris yang dimana tangga tersebut berisikan 10 kotak
2. Siswa disusun baris kebelakang dengan jumlah yang sama antarbaris pertama dan kedua
3. Barisan pertama kemudian melakukan gerakan angkat paha sebanyak 4 kotak dilanjutkan membuka kedua kaki dan menepuk tangannya diatas kepala sebanyak 3 kotak, dan lompat 2 kaki kedepan sebanyak 3 kotak
4. Setelah sampai pada batas terakhir kotak siswa lari sejauh 5 meter
5. Kemudian masuk ke dalam rintangan yang sudah disediakan (gerakan dalam bentuk ziqzaq)
6. Setelah sampai pada batas terakhir siswa kembali ke dalam barisan dengan lari secepat-cepatnya

7. Sampai pada tempat semula siswa kemudian melakukan tos pada barisan kedua dan kemudian siswa melakukan gerakan yang sama seperti pada barisan pertama
8. Gerakan ini dipertandingkan dan kelompok yang kalah mendapatkan hukuman.



Gambar 6. Permainan Tangga

KESIMPULAN

1. Dengan model pembelajaran lari cepat melalui permainan siswa dapat belajar secara efektif dan efisien.
2. Dengan materi pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa dapat menyenangi pembelajaran lari cepat.
3. Dengan adanya pembelajaran lari cepat melalui permainan yang telah peneliti kembangkan dapat sebagai acuan bahan ajar bagi guru Sekolah Dasar khususnya kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Borg. W. R & Gall, M. D. 1983. Educational Research An Introduction. New York : Longman.
- [2] Kemenegpora Republik Indonesia. 2005. Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- [3] Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: PT Litera Prenada Media Group.