

**PENGARUH PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI TERHADAP HASIL BELAJAR LARI
JARAK PENDEK 40 METER
(Studi Pada Siswa Kelas V SDN Karang Dalam 1 Sampang)**

Dakwatul Anisah

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Dakwatulanisah2010A@yahoo.com

Vega Candra Dinata

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak dasar lari merupakan dasar dari macam-macam keterampilan gerak lainnya yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan gerak dengan baik. Faktanya berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SD Negeri Karang Dalam 1 Sampang pembelajaran penjasorkes masih belum memberikan pembelajaran yang sesuai untuk membuat siswa menguasai gerak dasar lari dengan baik. Belum dilaksanakan pembelajaran yang disengaja untuk membimbing, melatih, dan mengembangkan gerak dasar lari siswa. Untuk itu, perlu pembelajaran gerak dasar lari berdasarkan proses dan hasil untuk memberikan bimbingan, latihan, dan pengembangan gerak dasar lari siswa sehingga memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar lari siswa. Sehingga peneliti mengkhususkan pembelajaran lari cepat 40 meter sebagai materi pembelajaran yang hendak dipengaruhi dengan pelaksanaan konsep pembelajaran gerak dasar lari. Fokus penelitian dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian berupa (1) pengaruh pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar siswa pada materi lari? (2) berapa peningkatan hasil belajar siswa?

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Penelitian dilakukan di kelas V SD Negeri Karang Dalam I Sampang yang memiliki 73 siswa di kelas V sebagai populasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan cara *cluster random sampling* dan terpilih kelas V-B dengan jumlah siswa sebanyak 38 siswa menjadi sampel. Jumlah pertemuan sebanyak empat kali yang dilakukan dengan cara seminggu satu kali pertemuan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes tulis untuk mengukur aspek kognitif dan observasi untuk aspek psikomotor. Data yang didapat dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan uji *t-test dependent* untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar lari jarak pendek 40 meter siswa kelas V SD Negeri Karang Dalam I Sampang dibuktikan dengan hasil *t* hitung $>$ *t* tabel ($7,734 > 2,013$) pada taraf signifikansi sebesar 0,05. Peningkatan hasil belajar sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) sebesar 18,55%. Berdasarkan hasil tersebut disarankan pada guru untuk menggunakan pembelajaran gerak dasar lari sebagai alternatif dalam membelajarkan siswa tentang materi lari.

Kata Kunci: pembelajaran gerak dasar lari, dan hasil belajar siswa

Abstract

Basically, a basic moving of human being is walking, running, jumping, and throwing. The basic moving of running is the basic from any kinds of other moving skills which need guidance, training, and development, in order children can do moving well. This fact based on observation and interview result of State Elementary School 1 Karang Dalam Sampang that penjasorkes lesson does not give appropriate learning yet to make students control the basic moving of running well. The learning for students is done expressly for guidance and training, it does not do yet. Therefore, moving running development based on process and result are needed for giving guidance, training, and development in basic moving running for students, so that it will give influence for students basic moving running skill. So, the researcher emphasizes in 40 meters learning sprint as learning material which will be influenced by implementation concept of basic moving running education. This Observation's focus is used to answer research questions, like: (1) the influence of basic moving running education toward the student's learning outcomes on other running material. (2) How much student can improve their learning outcomes?

Type of this research is quasi-experimental research which uses descriptive quantitative approach and the design of research uses *one group pre-test post-test design*. This research is done in State Elementary School 1 Karang Dalam Sampang which has 73 students in the V class as population. The choosing

sample is done by cluster random sampling and VB class is selected by the number of grade 35 students sampled. Number of meetings is four times that done by one week of meetings. Data collection technique uses written tests to measure cognitive and observations for psychomotor aspects. The data can be analyzed by using descriptive analysis and dependent t-test to test the research's hypothesis.

The results showed that there was significant influence in basic moving running education toward learning outcomes sprinting 40 meters of students in V grade at State Elementary School 1 Sampang which was evidenced by the results of the $t > t$ table ($7.734 > 2.013$) at a significance level of 0.05. Improved learning outcomes before treatment (pretest) and after treatment (posttest) are 18.55%. Based on these results, the teachers are suggested to use learning basic moving running as an alternative in teaching students about the running material

Keywords: Basic running, and learning result

PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (SNP) merupakan kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Di dalam Standar Nasional Pendidikan ini terdapat ruang lingkup, tujuan, dan fungsi pendidikan nasional itu sendiri. Pada ruang lingkup Standar Nasional Pendidikan terdapat Standar Isi yang mencakup materi dan tingkat kompetensi untuk mencapai kompetensi lulusan pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Disamping standar isi terdapat juga kerangka dasar dan struktur kurikulum yang memuat kelompok mata pelajaran untuk jenis dan jenjang pendidikan tertentu.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) menurut Supandi (1992: 1) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insani. Dalam kegiatan pembelajaran, guru diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memenuhi kebutuhan anak yang berbeda-beda, karena setiap anak memiliki ciri karakteristik fisik, mental dan sosial yang berbeda dengan siswa kelas satu sekolah menengah (Supandi, 1992: 2). Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani disekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yaitu terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini akan dapat dikuasai bila sebelumnya keterampilan gerak dasar sudah dikuasai.

Mata pelajaran penjasorkes menurut Lutan (2000: 2) juga merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana Penjasorkes itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Maksud dari kenyataan ini adalah selain belajar dan mendidik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam Penjasorkes akan diajarkan untuk bergerak sehingga melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani.

Secara logika anak yang sering melakukan aktivitas fisik dalam bermain akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan tubuhnya lebih baik dibanding dengan anak yang kurang bermain. Ketika anak-anak bermain maka gerak dasar anak sangat berperan. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar (Syarifuddin & Muhadi, 1992: 24). Bentuk gerakan tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar lari merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan disekolah dasar disamping gerak dasar yang lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan benar dan baik.

Dari hasil observasi tanggal 20 januari 2014 dan wawancara kepada dua guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di salah satu SD Negeri Karang Dalam 1 Sampang, Yaitu Afnan Bashori S.Pd. dan Zainal Abidin menyatakan bahwa saat pembelajaran penjasorkes tidak pernah diterapkan pembelajaran gerak dasar, khususnya pada materi lari jarak pendek sesuai Kompetensi Dasar (KD) yaitu mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kejujuran. Dalam masalah di atas, guru memberikan tugas kepada siswa kelas V yaitu lari mengelilingi lapangan untuk kegiatan pemanasan. Setelah dibariskan dan mendapatkan penjelasan tentang lari cepat, siswa diberikan tugas gerak lari cepat dengan jarak 30 meter untuk materi atletik lari jarak pendek oleh guru Penjasorkes mereka masing-masing. Setelah itu siswa diperbolehkan kembali ke kelas untuk dapat mengikuti pelajaran selanjutnya. Dan untuk penilaian psikomotor siswa, guru hanya mengambil waktu tercepat dari lari jarak 30 meter tersebut. Jadi untuk pembelajaran gerak dasar lari, masih belum diterapkan kepada siswa. Sehingga siswa kurang mendapatkan variasi dari gerak dasar lari, Selain itu dalam penelitian ini, peneliti ingin menerapkan materi lari jarak pendek 40 meter, bukan 30 meter seperti pada SD Karang Dalam 1 Sampang tetapi sesuai dengan norma-norma lari cepat dalam TKJI

(Made, 2009: 91), dimana norma-norma tersebut telah dicantumkan sesuai dengan kelompok usia yang ada. Termasuk pada siswa kelas V SD yang rata-rata berusia 10-12 tahun dengan kriteria tes 40 meter.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Penerapan Pembelajaran Gerak Dasar Lari terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 40 Meter pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Dalam 1 Sampang.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menerapkan perlakuan dan ukuran keberhasilan. Menurut Maksom (2012: 67) dalam penelitian eksperimen, bila terdapat 4 hal seperti pemberian perlakuan, menggunakan mekanisme kontrol, terdapat randomisasi dan terdapat ukuran keberhasilan maka dapat dikatakan sebagai penelitian eksperimen murni. Dalam penelitian ini hanya terdapat pemberian perlakuan dan terdapat ukuran keberhasilan. Oleh sebab itu penelitian ini disebut dengan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian ini dilakukan untuk mencari suatu pengaruh serta untuk mengetahui berapa besar peningkatan pada pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar lari jarak pendek 40 meter. Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Maksom, 2012: 95).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group pre-test post-test design* (Maksom, 2012: 97). Menurut Maksom (2012: 53) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan dikenai generalisasi. Dari penjelasan di atas maka populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Karang Dalam 1 Sampang dengan jumlah 73 siswa dengan rincian terdiri dari 2 kelas. Sampel adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada (Maksom, 2012: 53).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Cluster Random Sampling* yaitu mengambil suatu kelompok atau kelas secara acak dari populasi yang ada (Maksom, 2012: 57). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara pengundian yaitu dengan mengumpulkan satu orang perwakilan dari tiap-tiap kelas di kelas V yaitu kelas V-A dan V-B yang masing-masing kelas terdiri dari 35 siswa untuk kelas V-A dan 38 siswa untuk kelas V-B. Setiap perwakilan kelas mengambil 1 dari 2 kertas undian yang telah disediakan. Perwakilan kelas yang mendapatkan kertas dengan tulisan "S" maka

kelas tersebut akan menjadi kelompok sampel. Sehingga didapatkan 1 kelas sebagai sampel dalam penelitian ini yaitu kelas V-B dengan jumlah 38 siswa. Dalam penelitian ini, terdapat 4 kali pertemuan, karena disesuaikan dengan alokasi waktu yang diberikan oleh sekolah dan tingkat kesulitan materi yang diberikan. Empat kali pertemuan tersebut terdiri dari 1) pertemuan pertama digunakan untuk *pre-test*; 2) pertemuan kedua dan ketiga digunakan untuk *treatment*; 3) pertemuan keempat digunakan untuk *post-test*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Karang Dalam 1 Sampang yang beralamat di jalan Rajawali No 2 Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang Madura. Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Konsep adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu (Maksom, 2012: 29). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi variabel lain. Variabel bebas dari penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar lari.
2. Variabel terikat (Y) merupakan Variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel lain. Variabel terikat dari penelitian ini adalah hasil belajar lari jarak pendek 40 meter. Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksom, 2012: 111). Bila pendapat di atas dikaitkan dengan hasil belajar, maka untuk mengukur hasil belajar lari jarak pendek 40 meter pada penelitian ini dapat menggunakan alat ukur yang meliputi kognitif, afektif dan psikomotor. Lembar soal-soal pilihan ganda adalah alat ukur kognitif yang digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang materi pada lari jarak pendek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini, disajikan hasil penelitian dari proses penilaian *pre-test* dan *post-test* dari sampel penelitian. Sampel penelitian adalah kelas V-B SDN Karang Dalam 1 dengan jumlah 35 siswa. Terdapat 3 instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yang meliputi lembar soal-soal, skala sikap dan tes lari jarak pendek 40 meter untuk mengetahui hasil belajar. Di dalam hasil penelitian terdapat 2 hal yang akan dijelaskan, berikut diantaranya adalah distribusi data hasil *pre-test* dan *post-test* serta deskripsi data.

Distribusi data di bawah ini menyajikan hasil *pre-test* dan *post-test* yang di dalamnya terdapat frekuensi dan persentase serta pengkategorian hasil *pre-test* dan *post-test*. Nilai *pre-test* dan *post-test* didapatkan dari

penilaian tiga domain hasil belajar yaitu domain kognitif, afektif dan psikomotor. Dari ketiga domain tersebut dapat ditarik nilai akhir berupa hasil belajar siswa pada materi lari jarak pendek. Selanjutnya nilai dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Selanjutnya distribusi data hasil *pre-test* dan *post-test*

Tabel 1. Distribusi data hasil *pre-test* dan *post-test*

Domain	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	Persen	F	Persen
Kognitif	Sangat Baik	26	74.29%	35	100.00%
	Baik	8	22.86%	0	0.00%
	Sedang	1	2.86%	0	0.00%
	Kurang	0	0.00%	0	0.00%
	Kurang Sekali	0	0.00%	0	0.00%
	Jumlah	35	100.00%	35	100.00%
Afektif	Sangat Baik	0	0.00%	6	17.14%
	Baik	23	65.71%	21	60.00%
	Sedang	12	34.29%	8	22.86%
	Kurang	0	0.00%	0	0.00%
	Kurang Sekali	0	0.00%	0	0.00%
	Jumlah	35	100.00%	35	100.00%
Psikomotor	Sangat Baik	13	37.14%	19	54.29%
	Baik	12	34.29%	14	40.00%
	Sedang	8	22.86%	2	5.71%
	Kurang	2	5.71%	0	0.00%
	Kurang Sekali	0	0.00%	0	0.00%
	Jumlah	35	100.00%	35	100.00%
Nilai Akhir	Sangat Baik	6	17.14%	18	51.43%
	Baik	20	57.14%	16	45.71%
	Sedang	9	25.71%	1	2.86%
	Kurang	0	0.00%	0	0.00%
	Kurang Sekali	0	0.00%	0	0.00%
	Jumlah	35	100.00%	35	100.00%

Tabel 2 Uji Normalitas Distribusi Nilai

Distribusi Nilai	N	Df	X ² Hitung	X ² Tabel	Keterangan
Pre-test	35	5	1,8106	9,49	Normal
Post-test	35	5	6,1831	9,49	Normal

Tabel 3 Uji Beda Menggunakan Uji T Dependent

Perbedaan Nilai	N	Df	tHitung	tTabel	Keterangan
Pre-test - Post-test	3	34	7,734	2,0315	Signifikan

Tabel 4 Hasil Penghitungan Peningkatan Hasil Belajar Materi Lari Jarak Pendek 40 Meter

	Mean			Peningkatan
	Pre-test	Post-test	Beda	
Sampel	67,91	80,51	12,60	18,55%

Dari hasil deskripsi data di atas dalam pembahasan ini akan dijelaskan pengaruh pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar lari jarak pendek 40 meter pada siswa kelas V SDN Karang Dalam 1 Sampang. Pengaruh secara sederhana diketahui dengan melihat selisih nilai *pre-test* dan *post-test* pada sampel penelitian. Hal ini menunjukkan perubahan hasil belajar siswa dari sebelum perlakuan hingga setelah perlakuan. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada sampel penelitian maka digunakan uji beda dengan rumus sampel sejenis atau *dependent sample*. Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 40 meter. Untuk itu, penulis merekomendasikan penerapan pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar lari jarak pendek 40 meter. Dari penjelasan di atas maka peran guru dan tugas gerak yang diberikan akan sangat diperlukan terutama pada pembelajaran gerak dasar lari sebagai penunjang peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 40 meter.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV di atas maka dapat dijawab rumusan masalah sebagai simpulan penulisan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar lari jarak pendek 40 meter pada siswa kelas V SDN Karang Dalam 1 Sampang Madura. Dibuktikan oleh hasil uji beda rata-rata *pre-test* dan *post-test* menggunakan rumus uji t *dependent* yang menghasilkan nilai t hitung sebesar 7,734 > t tabel dengan nilai sebesar 2,0315 dalam taraf signifikan sebesar 0,05.
2. Besar pengaruh pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar lari jarak pendek 40 meter pada siswa kelas V SDN Karang Dalam 1 Sampang Madura adalah sebesar 18,55%.

Saran

Berdasarkan penemuan pada saat penelitian dan simpulan di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Guru dapat menggunakan pembelajaran gerak dasar lari sebagai alternatif dalam pembelajaran materi lari

jarak pendek 40 meter pada siswa kelas V SDN Karang Dalam 1 Sampang.

2. Guru harus memberikan pemahaman kognitif yang benar dan memberikan kesempatan yang lebih banyak kepada siswa untuk mempraktikkan keterampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Statistik dalam Olahraga*, (diktat). Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional, (Online) diunduh <http://www.dikti.go.id/files/atur/pp19-2005SNP.pdf> pada 2004 September 2012.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, (Online) diunduh dari <http://www.dikti.go.id/files/atur/PP19-2005SNP.pdf> pada 24 September 2012.
- Rosdiani, dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suprijono, Agus. 2009. *Cooperative Learning Teori & Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suroto, dkk. 2007. *Pembelajaran Penjasorkes Inovatif untuk Pendidikan Dasar IU-071*. Surabaya: Tanpa Penerbit
- Santoso, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Yudhistira
- Suwarjo, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: PT. Gelora Aksara Pratama
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Athletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Zulfasari, Rina. 2013. Penerapan Modifikasi Permainan Lari Estafet Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Penjasorkes (Studi pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tembelang Jombang). Skripsi tidak diterbitkan. Program Sarjana Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.