

**PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MENGGUNAKAN
DARING PADA SISWA KELAS VII
SMPN 1 KESAMBEN**

ARTIKEL



Oleh :

RIDAN ANDI PUSPITO

NIM. 168048

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL ILMIAH
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faisol Hamid, M. Pd.

Jabatan : Dosen Pembimbing

Menyetujui Artikel ilmiah di bawah ini :

Nama Penulis : Ridan Andi Puspito

NIM : 168048

Judul : Pembelajaran lari jarak pendek menggunakan daring
pada siswa kelas VII SMPN 1 Kesamben

Untuk di usulkan dan diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan berlaku.
Dengan ini persetujuan ini saya berikan untuk dapat di pergunakan sebagaimana
mestinya.

Jombang, 11 Agustus 2020

Pembimbing,

Faisol Hamid, M. Pd.

**PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MENGGUNAKAN DARING PADA SISWA
KELAS VII
SMPN 1 KESAMBEN**

¹Ridan Andi Puspito, ²Faisol Hamid
^{1,2}Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang
E-mail: ridan23amell@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran merupakan proses interaksi langsung peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Karena adanya virus covid 19 yang sedang melanda di Indonesia maka proses pembelajaran lari jarak pendek dilakukan dengan menggunakan daring untuk melaksanakan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru di SMPN 1 Kesamben. Pembelajaran *daring* Secara umum adalah suatu pembelajaran yang dilakukan secara elektronik dengan menggunakan media berbasis komputer, hand phone tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran lari jarak pendek 100 meter menggunakan daring mempunyai pengaruh terhadap hasil pembelajaran lari jarak pendek 100 meter pada siswa siswi SMPN 1 Kesamben kelas tujuh (VII).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Sugiyono, 2007:11). Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampel yaitu sebanyak 50 orang siswa kelas VII SMPN 1 Kesamben. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai instrumen penelitian, lembaran 25 kuisisioner berdasarkan pernyataan yang telah disusun secara sistematis. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan hasil skor persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator sikap memperoleh 72,2%, indikator teknik lari 61%, indikator pengetahuan 74,3%. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa kelas tujuh (VII) SMPN 1 Kesamben terhadap pembelajaran PJOK materi atletik lari jarak pendek 100 meter termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase rata – rata sebesar 69,1%

Kata Kunci : Pembelajaran, Lari jarak pendek,daring

ABSTRAK

Health is a state of well-being from the body, soul, and social, which enables everyone to live socially and economically productive. Health is the most important and basic thing for everyone. Therefore every human being would want a healthy life both physically and mentally healthy. It can be seen that awareness of health is the initial foundation for a healthy lifestyle. The factors that motivate adolescents to smoke are due to the association of friends, family factors, and advertisements. Many people use cigarettes to reduce negative feelings, for example when they are angry, anxious, Fidget cigarettes are considered a lifesaver. They use cigarettes when bad feelings occur so they avoid feeling bad. Family factors that are not in harmony with the family should be a place to enjoy happiness so that children do not smoke. This study aims to determine the level of knowledge about the dangers of smoking in students Class IX State and private junior high schools, Sekecamtan Magersari, Mojokerto City, 2020/2021 academic year.

This research is a survey research with a quantitative approach, using the "Cross-sectional" model. The sample in this study used purposive sampling method. The sample in this study were 123 students Class IX State and private junior high schools in Magersari district, Mojokerto City. The data collection method in this study used a questionnaire. This study uses a quantitative descriptive technique with the help of the SPSS 20.0 For windows computer program. The results of the analysis are based on the results of the data analysis above, it can be concluded that the SPSS calculation states that the value.

Based on research and data analysis, the knowledge of grade IX students in public and private junior high schools in Magersari District, Mojokerto City, have a knowledge level of the dangers of smoking with a percentage of 54% as many as 66 of 123 students. while those who do not know the percentage of 46% are 57 of 123 students. It can be concluded that the percentage level of students' understanding in knowing the dangers of smoking is in the low category. Which means there are still many students who do not know about the dangers of smoking which is very dangerous and can affect the health of the body.

Keywords: Knowledge Level About the Dangers of Smoking

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, sistematis akan dapat mencapai tujuan pendidikan nasional. Melalui aktivitas jasmani diharapkan dapat dibentuk pelajar yang sehat jasmani, rohani, serta memiliki kepribadian,

disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya akan terbentuknya manusia yang berkualitas. Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani diantaranya yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali, berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan ketrampilan sosial (Rosdiani, 2013: 34). Pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan umum sebab pendidikan jasmani membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai tujuan pendidikan nasional yaitu manusia Indonesia seutuhnya, maka oleh sebab itu di perlukan pembelajaran yang sesuai agar aspek aspek dalam pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.

Dalam olahraga, banyak sekali cabang olahraga diantaranya adalah cabang olahraga atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon yang artinya berlomba atau kontes. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Atletik ini dilakukan di semua negara, karena nilai-nilai edukatif yang terkandung didalamnya dan memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik. Salah satu nomor cabang olahraga Atletik yaitu nomor lari, nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang dan lari estafet.

A. Lari jarak pendek (sprint) adalah lari yang menempuh jarak antara 100 meter sampai dengan 400 meter (Adang S, 2000: 9-10). Lari sprint 100

meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekuat tenaga dalam jarak 100 meter. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Belajar di rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup. Pembelajaran yang dilaksanakan pada sekolah dasar juga menggunakan pembelajaran daring/jarak jauh dengan melalui bimbingan orang tua. Namun dalam kondisi saat ini Indonesia merupakan salah satu dari 100 negara yang terdampak pandemi virus corona. Situasi pandemi Covid-19 akan berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, termasuk juga pendidikan

Penggunaan teknologi dan informasi saat-saat ini terus mengalami perkembangan tanpa perkecualian teknologi dan informasi dalam dunia pendidikan. Menurut (E.Hartley, 2001) mengemukakan bahwa pengertian *e-learning* adalah suatu jenis belajar mengajar yang memungkinkan tersampainya bahan ajar ke siswa dengan menggunakan media internet. Proses pembelajaran menggunakan *e-learning* sangat berbeda dengan proses pembelajaran yang terjadi di dalam kelas. Jika proses pembelajaran menggunakan *e-learning* peserta didik dan guru tidak dituntut dalam satu ruang dan satu waktu, sedangkan proses pembelajaran di dalam kelas peserta didik dan guru dituntut untuk satu ruang dan satu waktu, kedudukan peserta didik sebagai objek yang harus duduk, bergerak dengan batasan, dan harus memperhatikan guru saat menerangkan.

Menurut Fadlil (2011: 15) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah, sebagai berikut

- a. Faktor Internal
- b. faktor Eksternal

B. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007: 140-142) pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkatan yaitu :

- 1) Tahu (*Know*)Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya,
- 2) Memahami (*Comprehension*)Memahami diartikan sebagai sesuatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek
- 3) Aplikasi (*Aplication*)Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).
- 4) Analisis (*Analysis*)Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi
- 5) Sintesis (*Syntesis*)Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian
- 6) Evaluasi (*Evaluation*)Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek

1) Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Jannah (2016:244) Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu.

b. Ciri-Ciri Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat pesat yakni baik secara fisik, maupun

psikologis, ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja ini diantaranya.

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada remaja awal yang dikenal sebagai masa strong dan masa stress.
2. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga di sertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri sistem.
3. Perubahan yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain..
4. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati masa dewasa.,
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

2) Merokok

Masalah merokok adalah masalah global yang masih menjadi perhatian hingga saat ini, dan remaja merupakan sasaran utama produk tembakau.

a. Kandungan Zat Kimia

Tembakau merupakan kandungan rokok yang terdiri dari campuran ratusan zat kimia. Sebagian zat ini bisa ditemukan di tumbuhan lainnya

3) Bahaya Merokok

Bahaya yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan. Akan tetapi, masih banyak orang yang tetap memilih untuk menikmatinya.

4) faktor faktor yang mempengaruhi rokok

Di bawah ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja yang dijadikan sebagai variabel dalam penelitian ini, antara lain :

- a. *Peer attachment* sebagai kemampuan teman sebaya untuk mendukung dan mendorong remaja dalam meningkatkan asumsi pada perubahan pertumbuhan remaja.

- b. Persahabatan (*Friendships*) Sahabat pada umumnya berusia dan berjenis kelamin yang sama, namun beberapa anak dan remaja memiliki sahabat berjenis kelamin berbeda
- c. Kelompok sosial yang lebih besar Sebagian besar remaja dan anak-anak menikmati kebersamaan bersama teman-teman sebayanya yang bukan sahabat dekatnya.

5) Tipe Rokok

Tipe perokok menjadi dua jenis, yaitu :

- a. perokok pasif Perokok pasif adalah asap rokok yang dihirup oleh seseorang yang tidak merokok (*passive smoker*).
- b. perokok aktif rokok aktif adalah asap rokok yang berasal dari isapan perokok atau asap utama pada rokok yang dihisap (*mainstream*).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilaksanakan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei, yaitu dengan mengumpulkan informasi atau responden atau sampel dari satu populasi menggunakan lembar angket sebagai alat pengumpulan data. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan mendapat hasil lebih baik (AriKunto, 2010: 203) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto yang berjumlah 4 sekolah. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 4 sekolah pada IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto. Menurut Sugiyono (2001:57)). teknik simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data

Peneliti terlebih dahulu harus mengumpulkan data yang diperlukan untuk dapat mengetahui hasil dari penelitian. Proses pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan memberikan angket siswa kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto dari 4 sekolah. Angket yang diberikan yaitu angket tingkat pengetahuan bahaya merokok yang terdiri dari 40 pertanyaan.

B. Analisis Data

Hasil analisis deskriptif data tingkat pengetahuan bahaya merokok pada siswa kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto sebagai berikut :

1. Pengetahuan tentang kandungan zat kimia yang berbahaya pada rokok dianalisis melalui kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang benar yang terdapat dalam angket yang berisi 15 pertanyaan. memiliki tingkat tentang kandungan zat kimia yang berbahaya pada rokok dengan presentase 50% sebanyak 61 dari 123 siswa. sedangkan yang kurang mengetahui dengan presentase 50% sebanyak 63 dari 123 siswa. Dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat pemahaman siswa dalam mengetahui bahaya merokok pada kategori rendah
2. Pengetahuan bahaya merokok pada paru-paru kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang benar yang terdapat dalam angket yang berisi 11 pertanyaan. memiliki tingkat tentang Pengetahuan bahaya merokok pada paru-paru dengan presentase 59% sebanyak 73 dari 123 siswa. sedangkan yang kurang mengetahui dengan presentase 41% sebanyak 50 dari 123 siswa. Dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat pemahaman siswa dalam mengetahui bahaya merokok pada kategori tinggi.
3. Pengetahuan tentang dampak bahaya merokok pada jantung melalui kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang benar yang terdapat dalam angket yang berisi 14 pertanyaan. memiliki tingkat tentang

Pengetahuan tentang dampak bahaya merokok pada jantung dengan presentase 53% sebanyak 65 dari 123 siswa. Sedangkan yang kurang mengetahui dengan presentase 47% sebanyak 58 dari 123 siswa. Dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat pemahaman siswa dalam mengetahui bahaya merokok pada kategori rendah.

4. Tingkat pengetahuan bahaya merokok

dianalisis melalui kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang benar yang terdapat dalam angket yang berisi 40 pertanyaan. Memiliki tingkat pengetahuan bahaya merokok dengan presentase 54% sebanyak 66 dari 123 siswa. Sedangkan yang kurang mengetahui dengan presentase 46% sebanyak 57 dari 123 siswa. Dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat pemahaman siswa dalam mengetahui bahaya merokok pada kategori rendah..

PEMBAHASAN

- a. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan siswa kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto bahwa siswa memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Dengan hal tersebut guru kurang berperan aktif dalam melakukan pencegahan dalam memberikan pengetahuan tentang bahaya merokok. Sehingga siswa kurang mengetahui dengan baik akan bahaya tersebut
- b. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui pengetahuan siswa kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai kandungan zat kimia berbahaya pada rokok. Ini berarti siswa kurangnya memahami zat-zat kimia yang terdapat pada rokok yang artinya banyak siswa yang belum mengetahui kandungan zat kimia pada rokok yang berbahaya dan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.
- c. Meskipun mayoritas kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto berkategori tinggi dalam tingkat pemahaman tentang bahaya merokok pada paru-paru, tetapi hanya pemahaman siswanya saja yaitu sesuatu yang diketahui oleh siswanya saja, tetapi dalam kenyataannya

masih ada beberapa siswa yang kurang mengetahui tentang bahaya merokok pada paru-paru.

- d. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui pengetahuan kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto memiliki tingkat pengetahuan bahaya merokok pada jantung, dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat pengetahuan siswa dalam mengetahui bahaya merokok pada jantung pada kategori rendah. Yang artinya siswa belum sepenuhnya mengetahui dampak dari merokok

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data bahwa pengetahuan siswa kelas IX di SMP negeri dan swasta wilayah Kecamatan Magersari kota Mojokerto, memiliki tingkat pengetahuan bahaya merokok dengan presentase 54% sebanyak 66 dari 123 siswa. Sedangkan yang kurang mengetahui dengan presentase 46% sebanyak 57 dari 123 siswa. Dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat pemahaman siswa dalam mengetahui bahaya merokok pada kategori rendah.

B. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut peneliti diatas, peneliti menyampaikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi sekolah, yaitu memberikan penyuluhan tentang rokok secara berkala kepada siswa sehingga lebih memahami tentang rokok dan dampak yang diakibatkan.
2. Bagi guru Pendidikan Jasmani yaitu agar mengoptimalkan jam pelajaran yang ada dengan memberikan materi tentang perilaku hidup sehat khususnya tentang bahaya merokok.
3. Bagi siswa yaitu diharapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok, sehingga dapat mengurangi perilaku merokok secara bertahap sampai tidak merokok sama sekali dan bagi siswa yang tidak merokok untuk tidak mencoba mengisap rokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Nururrahmah. (2014). *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia*. Prosiding Seminar Nasional :Volume 01, Nomor 1.
- Lusia salmawati. Dkk. (2015). *Hubungan perilaku dengan kebijakan dan kebiasaan merokok siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 5 Palu*. Jurnal Preventif, Volume 7 Nomor 2, Oktober 2016 : 1- 58.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra Fadlil. (2011). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Diakses dari <http://satriodamarpanuluh.blogspot.com/2011/06/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>. pada tanggal 15 juni 2011, Jam 03.09 WIB
- Sugiyono, 2001. *Metode Penelitian*, Bandung: CV Alfa Beta
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.