

PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP HASIL LARI 60 METER PESERTA DIDIK KELAS IV SDN CURAHMALANG II SUMOBITO JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

ACHMAD AANG FAUZI¹, ILMUL MA'ARIF²

¹Mahasiswi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

Abstrak : Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat perbandingan hasil lari *sprint* 60 meter dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) menggunakan penerapan Pendekatan bermain (*treatment*) bagi peserta didik kelas IV SDN Curahmalang II karna bermain merupakan kebutuhan sekaligus hobi bagi peserta didik yang diharapkan bisa memberi dampak positif bagi perkembangan jasmaninya. Subyek populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SDN Curahmalang II berjumlah 55 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Rancangan penelitian ini adalah *one grub pre-test post-test design*. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dimana seluruh populasi di ambil untuk di jadikan sampel karna berjumlah di bawah 100 orang. Data diambil menggunakan SPSS windows 16. Dimana ada *post-test* yaitu tes uji coba lari 60 meter yang dilakukan kepada peserta didik sebelum mendapatkan *treatment* dengan pengukuran waktu (detik). Lalu di lakukan beberapa pendekatan bermain (*treatment*) dengan jenis dan tahap demi tahap sesuai prosedur yang di tentukan. Setelah itu yang terakhir di lakukan *post-test* atau tes uji coba lari 60 meter kepada peserta didik kembali untuk melihat adakah pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lari 60 meter. Hasil penelitian yang diperoleh *pre-test* lari 60 meter peserta didik dengan nilai terendah 9,11 dan nilai tertinggi 5,09 dengan nilai rata-rata (*mean*) peserta didik sebesar 7,38 dan hasil *post-test* lari 60 meter peserta didik dengan nilai terendah sebesar 9,04, nilai tertinggi sebesar 5,04 dengan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) peserta didik sebesar 7,32. Dengan perubahan rata – rata sebesar 0,06. Sedangkan hasil $t_{hitung} .375 < t_{tabel} 1,684$ maka dapat di simpulkan ada pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lari 60 meter peserta didik kelas IV SDN Curahmalang II Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan Pendekatan bermain hasil lari *sprint* 60 meter terdapat perubahan. (2) Dengan penerapan Pendekatan bermain yang diterapkan melalui permainan berpengaruh dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan hasil lari *sprint*.

Kata Kunci : Pendekatan Bermain, Lari (*Sprint*) 60 Meter

Abstract : In general, the purpose of this study is to see whether there is a comparison of the results of a 60 meter sprint in learning physical education before (pre-test) and after (post-test) using the application of play approach (treatment) for students in grade IV SDN Curahmalang II because playing is a requirement as well as a hobby for students who are expected to have a positive impact on their physical development. Population subjects in this study were 55 students in grade 4 SDN Curahmalang II. The type of research used is experiment. The design of this study was one grub pre-test post-test design. Sampling uses total sampling where the entire population is taken to be sampled because it amounts to under 100 people. The data was taken using SPSS windows 16. Where there is a post-test that is a 60-meter run test conducted for students before getting treatment with time measurement (seconds). Then do some approaches to play (treatment) with type and step by step according to the procedure specified. After that the last post-test or test run run 60 meters to students again to see if there is any influence of the approach to play on the 60-meter run. The results obtained from the 60-meter running pre-test of students with the lowest value of 9.11 and the highest score of 5.09 with an average (mean) value of 7.38 students and the results of the 60-meter running post-test of students with grades the lowest is 9.04, the highest value is 5.04 with the average (mean) value of students is 7.32. With an average change of 0.06. Whereas the result of tcount $.375 < t$ table 1.684 can be concluded that there is an influence of the approach to play on the 60 meter running result of the fourth grade students of SDN Curahmalang II Jombang 2017/2018 Academic Year. Based on the results of the study it can be concluded that: (1) With a play approach the results of a 60 meter sprint run have changes. (2) With the application of the play approach that is applied through the game is influential in helping students to improve the results of sprinting.

Keywords: Approach to Play, Run (Sprint) 60 Meters

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan , penguasaan kemahiran dan tabiat , serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu. Menurut (Dimiyati dan Mudjiono, 2011: 62) Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang

melakukannya dinamakan *athlete* (atlet). Syarifudin (1992: 2) menyatakan bahwa “atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar”. Dapat di simpulkan atletik adalah bagian dari olahraga yang terdiri dari beberapa jenis olahraga sekaligus, dimana secara keseluruhan olahraga tersebut dapat di kelompokkan menjadi 3 cabang yaitu lari, lompat, dan lempar.

Lari jarak pendek adalah salah satu kategori nomor lari dimana pelari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh. Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat. Dari pengertian diatas dapat simpulkan lari jarak pendek adalah lari sepanjang jarak yang ditempuh dengan kecepatan penuh dengan kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari adalah start. Untuk urutan lari jarak pendek terdiri dari : start, akselerasi, percepatan positif, kecepatan maksimal, kecepatan negatif, finish. (Hartono, 2013).

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa “pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Sedangkan menurut Bahagia dan Adang Suherman (2000: 35) Menyatakan, “strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran Mkill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*developmentally Appropriate Practice*) dan *body scalling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)”.

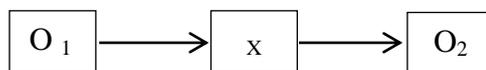
Pendekatan dalam pembelajaran didefinisikan sebagai cara yang digunakan guru yang dalam menjalankan fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran lebih bersifat prosedural yang berisi tahapan – tahapan tertentu.

Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lari (*sprint*) 60 M kelas IV SDN Curahmalang II, Kec. Sumobito, Kab. Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016:13) Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dikarenakan obyek peneliti merupakan populasi sehingga metode ini cocok karena dapat mengambil data yang bersifat statistik untuk menguji hipotesis .

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test posttest design*. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat diketahui pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.



Gambar 3.1 Desain penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Arikunto, 2013:173). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SDN Curahmalang II berjumlah 55 peserta didik.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2009:40). *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Jenis teknik yang akan di gunakan yaitu *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel utama dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lari 60 meter, sehingga peneliti menggunakan seluruh jumlah peserta didik kelas IV SDN Curahmalang II tahun ajaran 2017/2018 sebanyak 55 peserta didik.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu :

1. Kecepatan Lari

Pengambilan Data untuk Tes Kecepatan (Lari 60 m)

Tujuan : untuk mengukur kecepatan peserta didik

Alat :

- a. *Stop watch* menurut keperluan
- b. Beberapa kertas folio bergaris dan alat - alat tulis
- c. Lintasan lurus dan rata berjumlah 8 lintasan dengan masing – masing lebar 1,22 m
- d. Beberapa gelondong rafia untuk membuat lintasan dan sebagai batas lintasan

Pengetes :

- a. *Starter* 1 orang
- b. Pengambil waktu menurut keperluan
- c. Pengawas dan pencatat 1 orang

Pelaksanaan tes :

- a. *Start* dilakukan dengan *start* jongkok.
- b. Pada saat aba – aba “bersedia” *teste* melakukan sikap start dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*
- c. Pada aba – aba “siap” pinggul di angkat dengan pandangan lurus ke depan
- d. Pada aba – aba “ya” *teste* berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 60 m sampai melewati garis *finish*
- e. Bersamaan aba – aba “ya” *stop watch* dijalankan dan dihentikan pada saat *teste* mencapai garis *finish*

Teknik Analisis Data Untuk mengetahui ada peningkatan atau tidaknya pendekatan bermain terhadap hasil lari (*sprint*) 60 M kelas IV SDN Curahmalang II, Kec. Sumobito, Kab. Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh gambaran sebagai berikut:

Uji t-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai pretest	6.96	55	1.018	.137
	Nilai posttest	6.95	55	1.026	.138

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Nilai pretest & Nilai posttest	55	.938	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Nilai pretest - Nilai posttest	.018	.360	.048	-.079	.115	.375	54	.709

Hasil uji t (*t-test*) dengan menggunakan SPSS For Windows 16, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bagian pertama pada tabel *paired samples statistics* menyajikan deskripsi dari pasangan variabel yang di analisis meliputi rata-rata hitung (mean) *post-test* sebesar 6,95 dan rata-rata hitung pada *pre-test* sebesar 6,96. Jumlah banyaknya pengamatan pada *pre-test* dan *post-test* (N) yaitu 55, simpangan baku (*standart daviation*) pada *post-test* 1,026 dan *pre-test* 1.018. Galat baku rata-rata (*std.error*) pada *post-test* .138 dan *pre-test* .137.
2. Bagian kedua pada tabel *paired samples correlations* menyajikan hasil korelasi antara kedua variabel, yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan korelasi .938.
3. Bagian ketiga pada tabel *paired samples test* yang menyajikan perbedaan dari pasangan yang di uji meliputi perbedaan atau selisih dengan mean atau selisih rata-rata sebesar .018. *std.deviation* atau simpangan baku selisih sebesar .360 dan *std.error* mean atau galat baku rata-rata .048, dengan selang kepercayaan 95% yaitu (-.115 : -.079)
4. $t_{hitung} .375 < t_{tabel} 1,684$
 Derajat bebas (df) = 54 dengan probabilitas pada pengujian 2 pihak (2 tailedsig) sebesar 0,000

Berdasarkan uji t-test dengan menggunakan spss dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar .375 yang kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 1,684 dengan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% dengan jumlah responden 55 siswa dengan derajat bebas (df) sebesar 54. Karena $t_{hitung} .375 < t_{tabel}$ 1,684 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lari 60 meter peserta didik kelas IV SDN Curahmalang II Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis uji t, didapatkan t_{hitung} .375 < t_{tabel} 1,684, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lari 60 meter peserta didik kelas IV SDN Curahmalang II Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

B. Saran

1. Pembelajaran penjasorkes hendaknya disertai dengan pendekatan bermain agar mampu menjadikan suasana belajar yang menyenangkan bagi peserta didik.
2. Saat pembelajaran penjasorkes biasanya peserta didik merasa jenuh, khususnya bagi peserta didik yang kurang gemar melakukan aktivitas olahraga. Hal tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan pendekatan bermain seperti hitam hijau, karapan sapi, jaring dan ikan, dan rajawali mengejar anak ayam yang dapat meningkatkan aktivitas gerak serta dapat meningkatkan hasil lari peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hartono, Budi. 2013. *Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang Pada Siswa Kelas III SD Negeri Muncang Larang 03 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013*.
- Sugiyono, 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syarifuddin, Aip. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Wahjoedi. 1999. *Definisi Pendekatan Pembelajaran*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan (PPPITOR)