

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI  
JARAK PENDEK MELALUI BERMAIN DENGAN ALAT  
BANTU BILAH BAMBU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI  
20 KECAMATAN PRABUMULIH TIMUR**

**Oleh : Hidayah**  
**(Guru SDN 20 Prabumulih Timur)**  
Email : [hidayah@gmail.com](mailto:hidayah@gmail.com)

**Abstrak**

Masalah Penelitian ini adalah rendahnya tingkat pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek siswa. Tujuan Dalam Penelitian Ini Adalah untuk mengetahui tingkat pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu pada siswa SDN 20 Prabumulih Timur. Pengumpulan data yaitu dengan variasi angket, wawancara, pengamatan atau observasi, tes, dan dokumentasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah 11 (sebelas) orang siswa putra dan 15 (lima belas) orang siswa putri, jumlah seluruhnya 26 (dua puluh enam) orang siswa. Analisis Data Menggunakan Teknik Analisis Statistik Deskriptif Dengan Presentase. Dari hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 20 Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih Tahun Pelajaran 2019/2020.

**Kata Kunci :** Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek siswa

***IMPROVEMENT OF SHORT BASIC MOVEMENT LEARNING  
THROUGH PLAYING WITH BAMBOO HELP TOOLS IN CLASS IV  
STUDENTS OF SD NEGERI 20 KECAMATAN TIMUR  
PRABUMULIH***

***Abstract***

*The problem of this research is the low level of basic motion learning for short distance running students. The purpose of this study was to determine the level of learning of the basic movements of short distance running through playing with bamboo aids on SDN 20 Prabumulih Timur students. Data collection is a variety of questionnaires, interviews, observations or observations, tests, and documentation. The method used in this research is quantitative descriptive research. The subjects in this study were 11 (eleven) male students and 15 (fifteen) female students, a total of 26 (twenty six) students. Data Analysis Using Descriptive Statistical Analysis Techniques with Percentage. From the results of the research analysis it can be concluded that through the play approach with the*

*help of bamboo blades can improve basic short distance running motion learning in fourth grade students of SD Negeri 20 Kecamatan Prabumulih Timur, Prabumulih City 2019/2020 Academic Year.*

**Keywords:** *Basic motion learning for short distance running students*

## **A. PENDAHULUAN**

Pada setiap proses belajar mengajar tujuan yang hendak dicapai tentulah harapan dari semua pihak dalam hal ini guru, siswa maupun orang tua. Kondisi ini memerlukan konsep dan metode tata cara bagaimana pendidikan itu dapat berhasil dengan baik, kemampuan guru dalam mengemas suasana belajar mengajar yang dapat menyenangkan peserta didik sehingga materi pelajaran yang hendak disampaikan akan dapat dengan mudah diterima oleh para siswa siswi peserta didik.

Berkenaan dengan hal tersebut tentu guru atau para pendidik hendaknya mampu menciptakan kondisi belajar yang lebih efektif dan efisien sehingga potensi anak dapat tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan kemampuan yang ada pada diri anak tersebut.

Menurut prinsip *Developmentlly AppropriatePractises* (DAP), yang dikutip oleh Yoyo Bahagia (2004:30) maksudnya adalah “Tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan anak dan tugas ajar yang dapat mendorong perubahan tersebut”. Penyelenggaraan pendidikan olahraga jasmani harus dapat disesuaikan pada tingkatan perkembangan anak peserta didik, guru harus dapat mengakomodir perubahan sikap dan juga tingkat perbedaan karakteristik peserta didik dalam menuju perubahan kearah yang lebih baik.

Dalam penyelenggaraan pendidikan khususnya pada proses pembelajaran lari jarak pendek, penggunaan media atau alat bantu yang dimodifikasi sesuai tingkat kebutuhan sangatlah penting dipikirkan oleh guru sehingga potensi keberhasilan dalam penyampaian materi yang hendak dicapai dapat terwujud dan berhasil dengan baik untuk kemajuan anak peserta didik maupun perkembangan kompetensi bagi seorang guru yang profesional khususnya guru pendidikan jasmani olahraga.

Kendala atau hambatan yang timbul dalam proses belajar mengajar bagi seorang guru tentu sudah menjadi hal yang tidak asing, namun guru harus berupaya mencari solusi guna mengatasi kondisi tersebut terutama pada proses pembelajaran lari jarak pendek yang belum berdampak pada hasil yang membanggakan, karena itu perlu pemikiran baru atau inovasi-inovasi yang mempunyai hubungan dengan peningkatan perkembangan keberhasilan lari jarak pendek yang dapat dilihat dari tingkat kriteria ketuntasan minimum peserta didik.

Berdasarkan pemikiran latarbelakang di atas, penulis berpendapat bahwa melalui media pembelajaran bilah bambu, pada proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa Sekolah Dasar dapat meningkat. Menurut Sukintaka (1992:70), “Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengerjakan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya”. “Belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan” (Sugiyanto, 2004: 7.33). Menurut Hamdayama (2016: 94), “Metode mengajar adalah suatu cara yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran kepada peserta didik”. Dan Menurut pendapat Aip Syaefuddin (1992:69), bahwa: “Metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu cara atau metode tentu harus dipikirkan sebelum digunakan sehingga dapat digunakan untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan khusus pada siswa kelas IV SD Negeri 20 Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih Tahun Pelajaran 2019/2020, terdiri dari 11 (sebelas) orang siswa putra dan 15 (lima belas) orang siswa putri, jumlah seluruhnya 26 (dua puluh enam) orang siswa. Tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri 20 Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih. Lokasi sekolah mudah di jangkau karena berada dilingkungan pemukiman masyarakat umum yaitu di Jalan Kapten Abdullah, Kelurahan Prabujaya, Kecamatan Prabumulih Timur. Penelitian Tindakan Kelas ini dengan menggunakan siklus. Menurut Agus Kristiyanto (2010: 18), tujuan penelitian

tindakan kelas adalah untuk memperoleh cara meningkatkan atau memanipulasi tindakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani meningkat. Ada 4 (empat) tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu, 1). Planning (perencanaan), 2). Acting (tindakan), 3). Observing (pengamatan) dan 4). Reflecting (refleksi), (Agus Kristiyanto, 2010: 54).

### **C. HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lari jarak pendek, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang – ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan. Penelitian dilaksanakan sebanyak dua siklus, siklus pertama yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 11 Maret 2020 dan Jumat, 13 Maret 2020 dan siklus kedua dilaksanakan hari Senin, 16 Maret 2020. Seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran pada pelaksanaan tindakan kelas siklus pertama dan kedua. Adapun hasil penelitian ini dapat diuraikan, sebagai berikut.

Penelitian pada siklus 1 terdiri dari dua pertemuan. Pada siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

#### **a. Pengamatan sebelum pembelajaran**

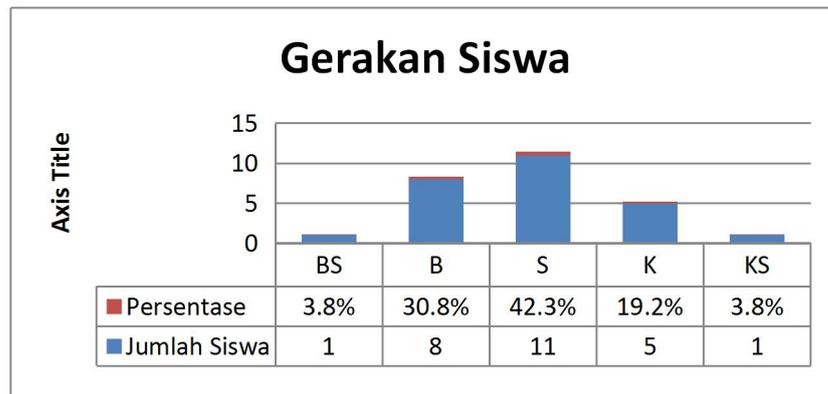
Pada hari Rabu tanggal 11 Maret 2020 semua siswa sudah bersiap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru beserta beberapa anak membantu persiapan pembelajaran.

#### **b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran**

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 pembelajaran pertama dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.

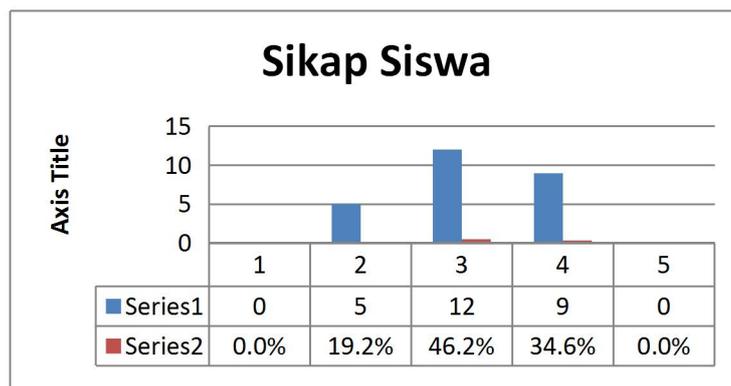
**Gambar 1.** Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1



**Tabel 1.** Hasil Pengamatan Pada Sikap Siswa

Pengamatan Pada Sikap Siswa		
Katagori	Jumlah Siswa	Prosentase
Baik Sekali	0	0,0 %
Baik	5	19,2 %
Sedang	12	46,2 %
Kurang	9	34,6 %
Kurang Sekali	0	0,0 %
Jumlah	26 orang	100 %

**Tabel 2.** Hasil Pengamatan Sikap Siswa Selama Proses Pembelajaran Siklus 1



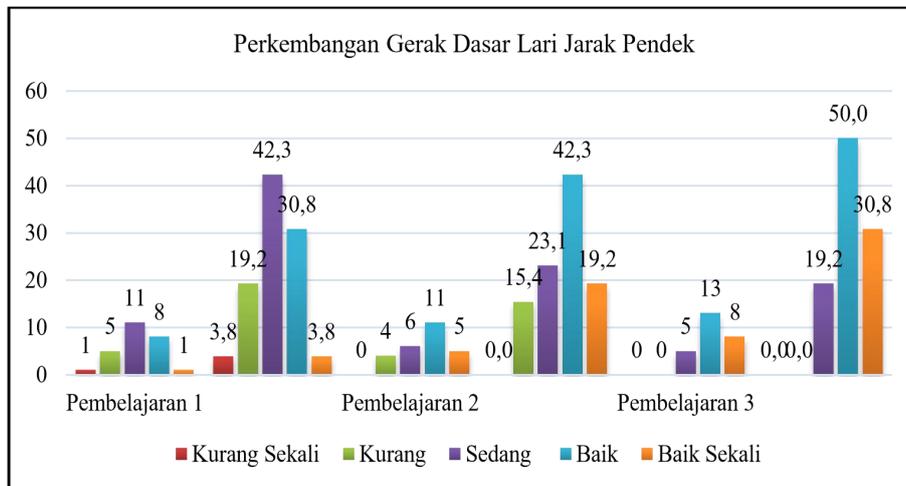
Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari jarak pendek serta keaktifan siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a) Menambahkan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi serta untuk meningkatkan kerjasama.
- b) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif

Pada penelitian tindakan kelas yang sudah dilaksanakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek di SD Negeri 20 Prabumulih, Prabumulih Timur melalui bermain dengan alat bantu dapat meningkatkan perkembangan lari jarak pendek dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain juga dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi siswa. Sebab selama ini pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi gerak dasar lari jarak pendek disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik gerak dasar lari jarak pendek tanpa adanya permainan-permainan yang dapat mendukung peningkatan pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain. Guru di tuntut untuk lebih kreatif untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil lembar pengamatan perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dan sikap siswa yang dilakukan oleh guru dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dapat meningkatkan perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dan sikap siswa. Peningkatan perkembangan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan peneliti dari siklus pertama sampai siklus kedua dapat dilihat dalam tabel 11. berikut ini. Pembelajaran 1 perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 1 siswa (3,8%) yang berkategori Baik Sekali (SB), sebanyak 8 siswa (30,8%) berkategori Baik (B), sebanyak 11 siswa (42,3%) berkategori Sedang (S), sebanyak 5 siswa (19,2%) berkategori Kurang (K), dan sebanyak 1 siswa (3,8%) berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus pertama pertemuan kedua perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 5 siswa (19,2%) yang berkategori Baik Sekali (SB), sebanyak 11 siswa (42,5%) berkategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (23,1%) berkategori Sedang (S), sebanyak 4 siswa (15,4%) berkategori Kurang (K), dan

tidak ada siswa (3,8%) berkategori Kurang Sekali (KS). Sedangkan untuk siklus kedua pertemuan pertama perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 8 siswa (30,8%) yang berkategori Baik Sekali (SB), sebanyak 13 siswa (50 %) berkategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (19,2%) berkategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang (K), berkategori Kurang Sekali (KS). Untuk peningkatan nilai rata-rata tiap siklusnya adalah dari siklus satu pembelajaran pertama ke siklus satu pembelajaran kedua ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,70% dan dari siklus satu pembelajaran kedua ke siklus dua pembelajaran ketiga ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 5,33%. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas 10 siswa (38,5%) dan yang tuntas 16 siswa (61,5%). Pada siklus kedua sebanyak 5 siswa (19,2%) yang belum tuntas dan sebanyak 21 siswa (80,8%) sudah tuntas. Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 dan 2 dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.

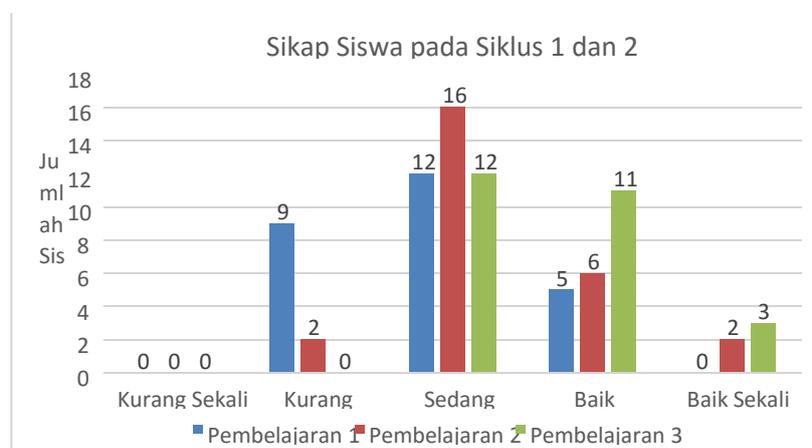
**Gambar 3.** Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek



Pada siklus pertama pertemuan pertama untuk sikap siswa, tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 9 siswa (34,6%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus ke 1 pembelajaran 2 dengan hasil sebanyak 2 siswa (7,7%) yang berkategori Baik Sekali (BS),

sebanyak 6 siswa (23,1%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 16 siswa (61,5%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 2 siswa (7,7%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus ke 2 pembelajaran 1 dengan hasil sebanyak 3 siswa (11,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 11 siswa (43,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS).

**Gambar 4.** Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa siklus 1 dan siklus 2



Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diadakan di SD Negeri 20 Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih, nilai presentase ketuntasan meningkat cukup baik. Nilai presentasi ketuntasan dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui bermain dengan alat bantu bilah bamboo pada siswa kelas IV SD Negeri 20 Kecamatan Prabumulih Timur meningkat, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

1. Faktor Inovasi

Inovasi adalah sesuatu hal yang baru dalam pembelajaran atau materi pembelajaran yang baru sehingga siswa tidak merasa bosan dan mempunyai semangat mengikuti pembelajaran lari jarak pendek karena pembelajaran baru

2. Faktor Kegembiraan/ menyenangkan

Siswa merasakan senang dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak

pendek melalui permainan dengan alat bantu bilah bamboo.

3. Faktor Kerjasama

Dalam proses pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan dengan alat bantu bilah bamboo diperlukan kerjasama agar permainan tersebut dapat berjalan dengan lancar.

4. Faktor Kompetitif

Kompetitif adalah ilmu yang mempelajari tentang jati diri anak itu sendiri, seperti hal anak itu ingin berbuat untuk menjadi juara/termotivasi menjadi juara.

5. Manfaat

Dengan lari jarak pendek melalui permainan dengan alat bantu bilah bamboo siswa menjadi senang dan mempunyai gairan pembelajaran.

#### **D. KESIMPULAN**

Dari hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 20 Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih Tahun Pelajaran 2019/2020.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Untuk guru-guru diharapkan dapat mengembangkan media pembelajaran kepada siswa dalam proses belajar pembelajaran.
2. Untuk siswa hendaknya pembelajaran melalui bermain sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.
3. Untuk guru pendidikan jasmani olahraga dapat menerapkan metode pembelajaran melalui bermain bilah bamboo pada pembelajaran lari jarak pendek di sekolah tempat bertugas.

4. Dapat digunakan sebagai bahan diskusi dan referensi pada kegiatan kelompok kerja guru(KKG) pendidikan jasmani olahraga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Bahagia, Yoyo. 2011. Atletik. Universitas Terbuka: Jakarta.

Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta.

Sidik. Didik, Zafar. 2010. Gemar Atletik. Bandung: Alfabeta.

Hamalik. Oemar. 2001. Pendekatan Pembelajaran. Rodakarya. Jakarta.

Legowo. 2007. Atletik. Multicipta Pers.