

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS VII SMP SWASTA AMIR HAMZAH MEDAN**

Sabaruddin Yunis Bangun, Nurul Annisa

Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

E-mail: [unisbgn@unimed.ac.id](mailto:unisbgn@unimed.ac.id)

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar lari sprint siswa kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah melalui pembelajaran pendekatan bermain. maka Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 26 siswa dan siswi dan objek penelitian pada pendekatan bermain. Hasil penelitian pada siklus I diperoleh deskripsi data peningkatan kemampuan lari sprint dengan ketuntasan belajar mencapai 74%. Data menunjukkan kemajuan dari data awal observasi hasil materi lari sprint pada kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Melalui observasi pada siklus II diperoleh deskripsi data peningkatan kemampuan lari sprint dengan presentase ketuntasan belajar mencapai 84,6%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari Sprint siswa tersebut. Pada data awal Pra siklus terdapat 11 siswa yang tuntas sedangkan 15 siswa dikategorikan tidak tuntas. Siklus I terdapat 19 siswa yang tuntas dan 7 tidak tuntas, siklus II 22 siswa yang tuntas dan 4 siswa yg tidak tuntas. Peningkatan hasil belajar kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II sebesar (42%) siswa kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan.*

**Kata Kunci:** Hasil Belajar Sprint, Pendekatan Bermain

### **Abstract**

*This study aims to find information about to find out how much improvement in sprint learning outcomes of Grade VII students of Amir Hamzah Private Middle School through learning approach to play. then this research method is classroom action research (CAR), quantitative research with a research subject of 26 students and students and the object of research on the play approach. The results of the study in the first cycle obtained data description of increased ability to run sprints with mastery learning reached 74%. The data shows the progress of the initial data observing the results of the sprint running material in class VII Amir Hamzah Medan Private Middle School Academic Year 2019/2020. Through observation in the second cycle the description of the data obtained increased sprint running ability with a percentage of mastery learning reached 84.6%. The conclusion of this research is that this research shows that the approaching of*

*playing can improve the learning of students' Sprint running. In the preliminary data of the cycle there were 11 students who completed while 15 students were categorized as incomplete. Cycle I there were 19 students who completed and 7 students who did not complete, cycle II, 22 students who completed and 4 students who did not complete. Improved learning outcomes of the pre-cycle initial conditions until the end of the second cycle by (42%) grade VII students of Amir Hamzah Medan Private Middle School.*

**Keywords:** *Sprint Learning Outcomes, Approach Play*

### **Introduction**

Pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk membekali siswa menghadapi masa depan. Pendidikan adalah suatu upaya mendewasakan anak manusia, yaitu membimbing anak agar menjadi manusia yang bertanggung jawab, (Arifah Luluk Hermin dan Dinata Candra Vega, 2014). Untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas, sehingga terciptanya suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang di perlukan dirinya dan masyarakat. Pemahaman ini tentu mempunyai makna yang cukup luas dan sangat di butuhkan oleh setiap individu terutama pada anak didik.

Penyampaian pendidikan di ibaratkan seperti penanaman sebuah benih agar tumbuh dengan baik dalam sebuah kepribadian dan akhlak. Menyadari hal tersebut sudah seharusnya penerapan pendidikan perlu lebih di perhatikan oleh pemerintah dan tenaga pendidik, agar anak didik memiliki pengetahuan, wawasan, karakter yang baik dan akhlak mulia. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara adekwat dalam kehidupan masyarakat, (Hamalik, 2006). Salah satu bentuk pendidikan yang berperan dalam pembentukan prilaku, pengetahuan, kepribadian serta pola pikir anak adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu disiplin ilmu yang di ajarkan di sekolah-sekolah berupa aktivitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan jujur serta sera mampu bekerja sama. Pendidikan jasmani memiliki tujuan pengembangan yang meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Untuk mencapai tujuan pendidikan maka pendidikan perlu di laksanakan dengan baik dan benar. di dalam pelaksanaan tujuan pendidikan yang baik, guru pendidikan jasmani memegang peranan penting.

Praktek pendidikan jasmani yang baik tentu akan menguntungkan banyak pihak, utamanya bagi peserta didik. Kondisi fisik atau tubuh mereka akan selalu

sehat dan bugar. Hal lain yang dapat dicapai adalah pembentuk karakter dan kepribadian peserta didik melalui pendidikan jasmani dapat diwujudkan secara maksimal dan optimal, (Purbaa & Sabaruddin Yunis Bangun, 2019). Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional, (Husdarta, 2011).

Guru merupakan salah satu komponen terpenting dalam proses pembelajaran, yang berperan serta dalam usaha membentuk sumber daya manusia. Profesionalisme guru sangat dibutuhkan dalam proses belajar-mengajar, agar tercapai tujuan dari materi yang akan disampaikan. Terfokus pada pembelajaran pendidikan jasmani. Guru di harapkan mampu membuat sebuah konsep belajar yang tidak sulit, tidak monoton dan tentunya menyenangkan untuk di lakukan serta tidak membosankan.

Suatu pembelajaran jika dikemas secara sederhana dan di tampilkan dengan menarik, tentunya siswa akan termotivasi untuk melakukan aktivitas gerak dan membuat penyajian materi sehingga lebih muda di pahami siswa. Akan tetapi jika materi yang akan di sajikan agak sedikit rumit dan terkesan monoton tentunya peserta didik akan mengalami kejenuhan dalam belajar. Permasalahan seperti ini membuat interaksi antara guru dengan siswa kurang kompak, sehingga tuntutan pencapaian materi tidak tersampaikan dengan baik pada siswa.

Lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik, (Jannah Hafifatul, 2017). Lari cepat merupakan gerak lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish*. Lari *sprint* menggunakan *start* atau tolakan jongkok, istilah asing untuk *start* jongkok adalah *crouching start*. *Start* jongkok menjadi faktor yang menentukan keberhasilan pelari mencapai garis finis secepat cepatnya. Lari *sprint* mempunyai teknik gerakan yang sangat komplek. Pelaksanaan gerakannya mencakup gerak *start*, gerakan lari cepat dan gerakan *finish*. Untuk memperoleh kualitas lari yang baik, seorang harus memiliki teknik yang baik. Oleh sebab itu unsur teknik harus selalu di pelajari dan di latih dengan sebaik – baiknya.

Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum memahami dan meminati atletik khususnya dalam cabang lari *sprint* dan bahkan ada yang tidak begitu menyukainya. Hal itu menjadi suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk mencari jalan dan berupaya agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, membahagiakan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa sebagai dasar – dasar gerak cabang lainnya.

Perlunya suatu cara yang tepat dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa karena pelaksanaannya bukan melalui pengajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, dan intelektual. Jika Ditelusuri lebih dalam ternyata guru penjas, masih menemukan persoalan tentang keterbatasan dalam menyediakan sarana latihan yang berdampak pada peningkatan hasil lari dalam cabang olahraga atletik khususnya lari *sprint*.

Berdasarkan Hasil Observasi yang peneliti lakukan di SMP Swasta Amir Hamzah pada tanggal 11 Februari 2019. Di temukan bahwa dalam proses pembelajaran penjas lari *sprint* belum terlaksana dengan baik dan sangat rendah. Saat pembelajaran berlangsung, siswa kurang antusias dan kurang tertarik dalam

Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum memahami dan meminati atletik khususnya dalam cabang lari *sprint* dan bahkan ada yang tidak begitu menyukainya. Hal itu menjadi suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk mencari jalan dan berupaya agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, membahagiakan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa sebagai dasar – dasar gerak cabang lainnya.

Perlunya suatu cara yang tepat dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa karena pelaksanaannya bukan melalui pengajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, dan intelektual. Jika Ditelusuri lebih dalam ternyata guru penjas, masih menemukan persoalan tentang keterbatasan dalam menyediakan sarana latihan yang berdampak pada peningkatan hasil lari dalam cabang olahraga atletik khususnya lari *sprint*.

Menyadari hal tersebut, perlu adanya pembaharuan dalam pembelajaran untuk memungkinkan siswa dapat mempelajari penjas khususnya materi lari *sprint* menjadi lebih cepat, bermakna, efektif dan mudah di lakukan. agar tujuan dari pembelajaran dapat tercapai, tentu seorang guru harus mampu memberikan ransangan yang tepat agar siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

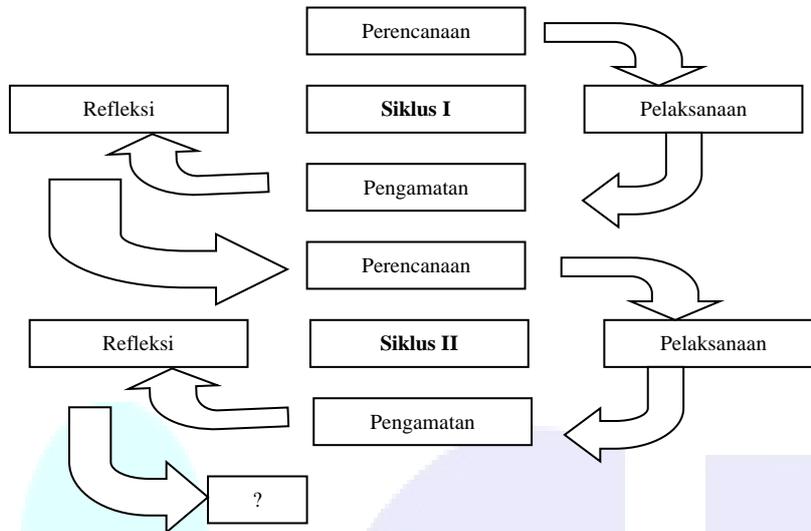
Untuk itu peneliti mencoba menerapkan pendekatan bermain agar proses pembelajaran sesuai dengan keinginan siswa, serta peserta didik dapat memahami tujuan dari materi. Peneliti berupaya memasukkan unsur permainan kedalam materi lari *sprint* dengan tujuan agar siswa merasa lebih senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

## Method

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Amir Hamzah Medan semester ganjil Tahun ajaran 2019/2020, bertempat di lapangan olahraga SMP swasta Amir Hamzah Medan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan. Adapun jumlah siswa 30 siswa dan siswi. Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain. Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Sehubungan dengan hal tersebut, maka Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas ( PTK ) dengan penelitian kuantitatif, (Arikunto Suharsimi, 2015).

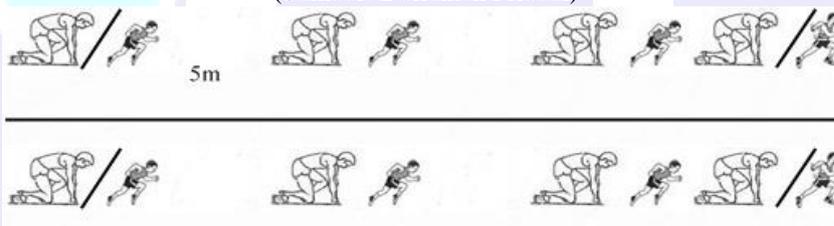
Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian terdiri dari beberapa tahap yang berupa siklus sebagai berikut:

Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas, (Arikunto Suharsimi, 2015)



1. Permainan Menyentuh Bahu Teman

Gambar 2. Gerakan Start Jongkok Dengan Menyentuh Bahu Teman  
 (Sumber: Dokumen Pribadi)



Alat dan bahan yang digunakan:

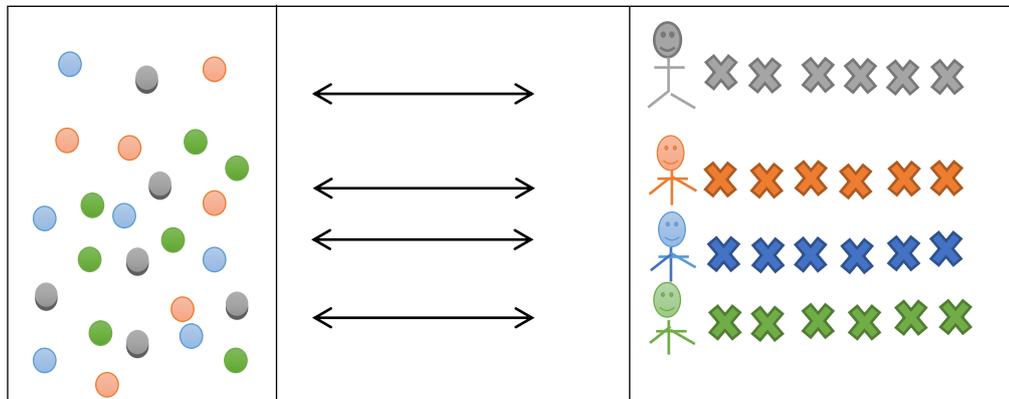
- Tentukan garis *start* dan *finish*
- Jarak antara pemain satu dengan yang lainnya 5 meter
- Jarak tempuh keseluruhan 35 meter

Cara bermain:

- Siswa dibagi menjadi 3 kelompok yang masing masing beranggotakan 6 orang.
- Kelompok akan dibariskan, dan berkompetisi.
- Peserta dari setiap kelompok berada di garis yang sudah ditentukan dengan jarak yang telah ditentukan antara siswa satu dengan yang lainnya
- Semua peserta berada dalam posisi “bersedia” di tempatnya masing-masing.
- Setelah aba-aba peluit dari guru, siswa harus berlari lurus ke depan dan menyentuh bahu teman yang ada di depannya. Begitu seterusnya sampai peserta terakhir menyentuh garis *finish*.
- Tim yang pertama sampai ke garis *finish* itulah pemenangnya.
- Permainan tersebut dilakukan secara berotasi sehingga seluruh siswa tetap aktif dan tidak ada yang menunggu terlalu lama.

2. Permainan mengambil bola

Gambar 3. Permainan Mengambil Bola



Ket: ●●●● = Bola warna – warni

Alat dan Bahan yang digunakan:

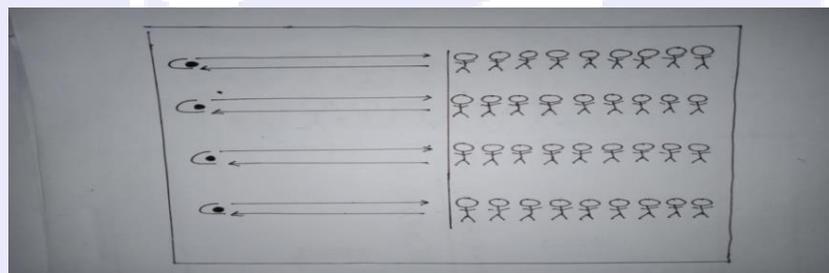
- Lapangan datar berukuran sekitar 15 meter
- Bola plastik berukuran kecil sebanyak 30 buah
- Peluit

Cara pelaksanaan:

- Siswa dibagi kedalam 4 kelompok, masing – masing kelompok beranggotakan 6 orang.
- Jarak permainan yang telah ditentukan adalah sekitar 15 meter.
- Siswa dibariskan dibelakang garis *start* sambil mendengar arahan atau penjelasan dari guru.
- Setiap siswa yang akan berlari selalu dimulai dengan melakukan start jongkok.
- Jika semua sudah selesai guru memberikan intruksi, setiap kelompok diberikan tugas mengambil bola yang sudah ditentukan warna bola yang akan di ambil. Orang pertama setiap kelompok berlari mengambil kun, setelah berhasil mengambil bola dia balik berlari kedalam kelompok dan memberikan tos kepada orng kedua agar berlari mengambil bola berikutnya. Kelompok mana yang lebih cepat mendapatkan bola dan sudah memegang bola masing masing satu bola adalah dinyatakan sebagai pemenangnya.

3. Permainan Lari estafet

Gambar 4. lari estafet (Sumber: dokumentasi pribadi)



Alat dan bahan yang digunakan:

- Tentukan garis *start* dan *finish*
- Jarak tempuh 10 meter

Cara bermain:

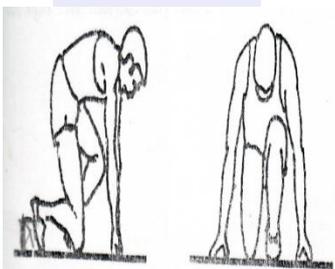
- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok sama banyak.
- Setiap kelompok terdiri dari 8 orang.
- Siswa berlari dari garis start menuju garis finish kembali lagi ke garis start.
- Jarak antara garis start sampai garis finish 10 meter.
- Setelah sampai di garis start lari, secara estafet berganti ke siswa kedua, ketiga, dan seterusnya.
- Permainan dimenangkan oleh kelompok yang paling cepat menyelesaikan lari estafet tersebut.

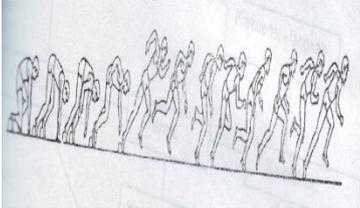
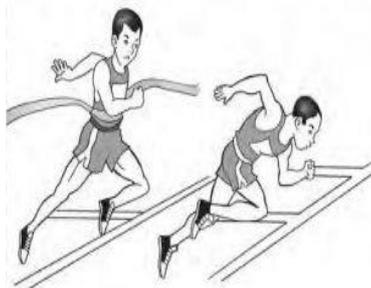
Instrumen penelitian merupakan suatu yang amat penting dan strategis kedudukannya didalam keseluruhan kegiatan penelitian. Kualitas instrument akan menentukan kualitas data yang terkumpul”. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Tes dilaksanakan untuk mengetahui data variabel penelitian, yakni data kebugaran jasmani siswa yang di Swasta Amir Hamzah Medan menggunakan pedoman buku tes-tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun, TKJI Kemdiknas (2010). Instrumen penelitian dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Instrumen Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Tekhnik Pengumpulan Data	Istrumen
1.	Guru	Proses pembelajaran	Observasi	Lembar observasi
2.	Siswa	Partisipasi belajar siswa	Observasi	Partisipasi belajar siswa
3.	Siswa	Hasil belajar gerakan lari sprint	Tes praktek gerak lari sprint	Lembar tes portfolio

Tabel 2. Portofolio Penilaian Proses Hasil Belajar Kemampuan Lari *Sprint* 60 meter

Indikator	Deskriptor Penilaian Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> 60 meter	Deskriptor	
		Checklist	Jumlah (√)
Gerakan pada saat <i>start</i> 	a. Posisi tangan dibuka selebar bahu b. Pada saat <i>start</i> lutut di tekuk c. Jari-jari berada dibelakang garis dan badan dicondongkan kedepan. d. Pandangan kedepan melihat kelintasan.		

<p>Gerakan pada saat berlari</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tangan di ayun</li> <li>b. Kecondongan badan tetap dipertahankan</li> <li>c. Kaki dilangkahkan secepat mungkin</li> <li>d. Pandangan mata lurus kedepan.</li> </ul>		
<p>Gerakan pada saat <i>finish</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saat berlari badan rileks.</li> <li>b. Mempercepat langkah.</li> <li>c. Saat memasuki garis finish bahu di condongkan kedepan.</li> <li>d. Tetap berada di lintasan masing-masing.</li> </ul>		
<b>Total rata- rata</b>			

**Discussion**

Data kondisi awal pra siklus persentase hasil belajar lari *sprint* siswa kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan Tahun Ajaran 2019/2020 sangat rendah yaitu menunjukkan 57,6 % siswa memiliki hasil belajar dibawah KKM pembelajaran lari *sprint* dan yang mencapai ketuntasan belajar hanya sejumlah 11 orang siswa dengan presentase 42,3 %. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* sebesar 75,00.

*Siklus I*

Pelaksanaan tindakan dalam siklus I yang dilakukan peneliti dan dibantu kolaborator adalah mengambil data penelitian berupa nilai ketuntasan hasil belajar. Data hasil ketuntasan belajar siswa pada materi lari *sprint* melalui pendekatan bermain yang dianalisis melalui pencapaian indikator yang telah ditentukan. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan lari *sprint* pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 74 %.

Data tersebut menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar materi *sprint* pada kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Kenaikan hasil belajar siswa karena adanya 8 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi awal pra siklus ke siklus I. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar pada siklus I sejumlah 19 siswa. Kualitas gerak serta jawaban siswa cukup memadai karena dari 26 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 19 sedangkan 7 siswa lainnya jawabannya masih kurang. Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata logis, singkat, kalimat bagus dan benar. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar meningkat sejumlah 75,00.

Dalam pelaksanaan siklus I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan sehingga dapat dijadikan bahan pada saat pelaksanaan siklus II, adapun kelebihannya antara lain: 1) adanya peningkatan siswa telah mampu melakukan lari *sprint* mulai dari awalan *start*, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis *finish* 2). Pendekatan bermain pada materi lari *sprint* membuat siswa lebih tertarik, lebih bersemangat, senang, dan sehingga aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Namun dalam pelaksanaan tindakan siklus I juga masih terdapat kelemahan atau kekurangan, adapun kelemahan atau kekurangan tersebut antara lain masih ada siswa yang kurang serius dalam mengikuti pembelajaran, ada siswa bercanda, sehingga siswa lain terganggu dan mengakibatkan pembelajaran kurang maksimal. Kelemahan tersebut dijadikan bahan pengembangan penerapan pembelajaran pada siklus II dengan cara peneliti lebih aktif memperhatikan siswa yang kurang serius dalam mengikuti proses pembelajaran serta memberikan dorongan agar siswa tersebut lebih aktif, untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan permainan, sebaiknya peneliti memberikan *applouse* / pujian.

Hasil observasi atau pengamatan serta hasil refleksi selama pelaksanaan siklus I dapat diidentifikasi belum berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II.

### *Siklus II*

Data peningkatan nilai hasil belajar lari *sprint* pada kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan Tahun Ajaran 2019/2020 dari siklus I ke siklus II menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 2,69. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* mengalami peningkatan sebesar 79,3. Hal ini menunjukkan bahwa, pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa pada siklus II telah berhasil.

Peningkatan hasil belajar ini ditandai dengan adanya kenaikan ketuntasan belajar 3 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi siklus I ke siklus II. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar sampai akhir siklus II sejumlah 22 siswa (84,6 %). Kualitas gerak serta jawaban siswa cukup baik karena dari 26 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 22 siswa sedangkan 4 siswa lainnya jawabannya kurang sempurna. Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan semakin bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata logis, singkat, kalimat bagus dan benar.

Selama pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan, adapun kelebihannya antara lain: 1) sebagian besar siswa telah mampu melakukan lari *sprint* mulai dari awalan *start*, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis *finish* 2). Melalui pembelajaran dengan penerapan pembelajaran hijau hitam pada materi lari *sprint* siswa lebih tertarik, lebih antusias, senang, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. 3) kualitas jawaban yang diberikan lebih baik dengan menggunakan tata bahasa yang bagus, singkat dan benar.

Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi selama pelaksanaan siklus II dapat diidentifikasi telah berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian yaitu 84,6 % sehingga pendekatan bermain pada materi lari *sprint* telah berhasil sesuai dengan tujuan peneliti.

Analisis hasil belajar lari *Sprint* siswa pada tes I siklus I ternyata hasilnya lebih baik dari Data awal walaupun hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan kepelaksanaan siklus II, ini dapat dilihat dari kesulitan-kesulitan siswa dalam melaksanakan teknik lari *Sprint* selama proses pembelajaran pada siklus I. Data awal yang diberikan kepada siswa berupa tes untuk kerja proses lari *Sprint* yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan, yang berguna untuk mengetahui perkembangan hasil belajar sebelum diadakan pembelajaran lari *Sprint* melalui pendekatan bermain. Pelaksanaan tindakan dalam bentuk siklus I dilakukan dengan beberapa alasan yaitu peneliti masih perlu melakukan pengolahan dan pelaksanaan kegiatan belajar lari *Sprint* secara maksimal. Sebagian besar siswa belum mampu menguasai teknik dasar lari *Sprint* dengan baik.

Selanjutnya perlu diadakan perbaikan tindakan pada siklus II. Hasil refleksi siklus I peneliti dan guru melakukan FGD “Focus Group Discussion”. Hasil FGD adalah 1) Penjelasan pada materi lebih diperdalam, 2.) Memberikan kesempatan lebih pada siswa dalam melakukan permainan lari *sprint*, 3.) Membuat evaluasi dalam proses pembelajaran.

Analisis hasil belajar lari *Sprint* pada siklus II ternyata hasilnya memuaskan, hal ini dapat dari persentase ketuntasan klasikal belajar siswa dalam melakukan lari *Sprint*. Hasil tes siklus II belum seluruhnya siswa memiliki ketuntasan belajar lari *Sprint* ada lima siswa yang belum berhasil. Menurut analisis peneliti disebabkan siswa tersebut masih memerlukan tambahan waktu yang lebih untuk menguasai gerakan tersebut. Dengan tambahan waktu dan kemauan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah, peneliti yakin sebagian siswa tersebut akan memperoleh hasil yang lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian pada Data awal, kegiatan lanjut siklus I dan siklus II ternyata telah diperoleh peningkatan nilai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) serta nilai rata-rata belajar siswa.

Berdasarkan teori penelitian kemampuan meningkat berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai presentase penilaian hasil, maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai, (Suryosubroto, 2002).

Hasil penelitian pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan. Hal ini sejalan dengan hasil data temuan yang diperoleh peneliti pada kondisi awal pra siklus ke siklus I sampai akhir siklus II. Persentase nilai ketuntasan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan pada kondisi awal pra siklus sebesar atau sejumlah 11 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 26 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar atau sejumlah 19 siswa dan pada akhir siklus II meningkat atau sejumlah 22 siswa yang mencapai

ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II.

Tabel 3. Perbandingan Peningkatan Kualitas Hasil Belajar Lari *sprint* siswa VII SMP Swasta Amir Hamzah Medan dari siklus I ke siklus II.

Nilai Terendah Siklus I	Nilai Terendah pada siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus II
69	73	4,00
Nilai Tertinggi Siklus I	Nilai Tertinggi pada siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus II
82	85	3,00

### Conclusion

Pembelajaran dengan menggunakan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VIII SMP Swasta Amir Hamzah Tahun.

### Reference

- Arifah Luluk Hermin dan Dinata Candra Vega. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Kabuh 1 Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3).
- Arikunto Suharsimi. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Hamalik, O. (2006). *Proses Belajar Mengajar*. PT. Bumi Aksara.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Jannah Hafifatul, dkk. (2017). Pengaruh Latihan Run Through Rest Ratio 1:5 dan Latihan Run Through Ratio 1:8 Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FPOK IKIP Mataram*, 4(1).
- Purbaa, N. W. S., & Sabaruddin Yunis Bangun. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, 4(1).  
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/4392/2801>
- Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Rineka Cipta.