

## PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI MELALUI PERMAINAN

Dedi Aryadi<sup>1</sup>, Dicky Edwar Daulay<sup>2</sup>

*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP Setia Budhi Rangkasbitung<sup>1</sup>,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Univ Pembinaan Masyarakat Indonesia<sup>2</sup>  
dediaryadipendor@gmail.com, dickyedwar89@gmail.com*

**Abstrak:** Penelitian ini adalah pengembangan model pembelajaran lari melalui permainan siswa sekolah dasar pada umumnya dan anak kelas V pada khususnya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan sebagai bahan pengajaran bagi guru sekolah dasar. Dalam penelitian dan pengembangan model pelatihan bergegas melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari di kelas lima sekolah dasar adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan menyetujui pelatihan produk. Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian dengan menggunakan model pengembangan Research and Development (R & D) dari Borg dan Gall. Lokasi penelitian di sekolah dasar Negeri SDN Curug Badak II Maja Rangkasbitung Banten 30 siswa derajat. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret hingga April 2019. Data skor tes psikomotor berdasarkan kelompok besar, mendapatkan siswa yang memperoleh nilai + 80 orang dan nilai 60-79 (baik) adalah 12 orang dan mereka semua lulus. Jadi dapat disimpulkan bahwa materi dalam pembelajaran kecepatan psikomotor dijalankan melalui permainan telah berhasil dikuasai siswa. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembangunan yang dihasilkan dapat digunakan dan dipraktikkan pada anak-anak sekolah dasar. Penelitian ini memperoleh aspek psikomotorik. Pelajaran lari melalui permainan, yang dirancang bagi para peneliti sebagai bahan latar belakang untuk guru sekolah dasar, khususnya kelas V.

**Kata Kunci :** Pembelajaran, Lari, Permainan

**Abstract:** This research is the development of teaching models running, especially sprinting through the games the elementary school students in general and V – class children in particular. In addition, this study also aimed as a teaching material for primary school teachers. In research and development of training models scurry through the game to improve learning outcomes Sprint in fifth grade of elementary school is a process used to develop and approve training product. This research is development of research using the model of development of Research and Development (R & D) of Borg and Gall. Location of research in the school primary State SDN Curug Badak II Maja Rangkasbitung Banten 30 degree students. This research was conducted from March to April 2019, Psychomotor test score data based on large groups, get students who obtained a value of + 80 persons and the value of 60-79 (both) is 12 people and they all passed. So it can be concluded that the material in the learning of psychomotor speed run through the game the student has successfully mastered. From this research can be concluded that the resulting development can be used and practiced in elementary school children. This study obtained the psychomotor aspect. Learn scurry through the game, which was designed for researchers as background material for primary school teachers, particularly class V.

**Keywords:** Teaching, Run, Games

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari masyarakat dunia yang tidak dapat dipisahkan, dari kehidupan sehari-hari dan menjadi salah satu kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga sebagai proses pembelajaran di sekolah-sekolah selain itu juga olahraga dapat digunakan sebagai olahraga prestasi dimana olahraga tersebut sebagai sarana untuk

mengembangkan kesegaran jasmani, bahkan sebagai olahraga prestasi yaitu untuk mencapai prestasi tinggi dalam kegiatan olahraga. Dimana seperti disebutkan dalam UUD RI Nomor 3 tentang sistem keolahragaan nasional Tahun 2005, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah salah satu ruang lingkup olahraga yang merupakan suatu proses pembelajaran melalui

aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembankan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi, yang tentunya dalam program pendidikan jasmani tersebut dapat memungkinkan guru dan anak didik dapat bekerja bersama untuk membangun pengetahuan dan tindakan yang berguna bagi hidup mereka.

Pemahaman gerak yang diberikan seorang guru Sekolah Dasar sangatlah, menentukan siswa tersebut untuk dapat bergerak aktif dalam beraktivitas di berbagai macam cabang olahraga, baik olahraga perorangan maupun olahraga beregu, misalnya dalam cabang olahraga atletik. Olahraga ini merupakan induk dari semua cabang olahraga yang berisikan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang mendorong manusia untuk bergerak dengan gerakan alamiah atau wajar seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Nomor lari merupakan olahraga yang paling mudah dilakukan untuk mencapai kesegaran jasmani. Karena olahraga lari merupakan dasar dari semua cabang olahraga untuk menghasilkan keberhasilan dari olahraga tersebut. Khususnya lari jarak pendek (lari cepat) merupakan salah satu nomor bergengsi dalam olahraga atletik, karena untuk menempuh jarak antara 50 m, 100 m bahkan 400 m memerlukan kecepatan yang luar biasa dalam persekian detiknya. Untuk menjadi pelari cepat yang sukses dalam berlomba memang tidak mudah perlu adanya latihan dan pembelajaran, yang dimana dapat dilihat dari suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor dan energetik.

Proses pendidikan jasmani di Sekolah Dasar pembelajaran lari khususnya lari cepat, merupakan kegiatan yang sangat tidak disenangi oleh anak-anak, dengan dibuktikannya pada waktu pelaksanaan kegiatan olahraga mereka melakukannya dengan kurang bersemangat bahkan tidak sungguh-sungguh, karena bagi mereka olahraga lari cepat adalah olahraga yang membosankan dan kurang menyenangkan. Padahal, kecepatan sendiri Sangat penting dalam setiap cabang olahraga, seperti sepak bola, basket, tenis lapangan bahkan dalam cabang atletik sendiri. Misalnya dalam nomor lempar: yaitu lontar martil kecepatan kaki dibutuhkan dalam setiap putaran, karena dengan semakin cepat kaki berputar semakin bagus hasil yang diperolehnya.

Pembelajaran lari cepat pada anak-anak bisa diberikan dengan permainan melalui gerakan dasar lari cepat yang dimodifikasi. Pengenalan mengenai gerak dasar lari cepat yang benar dapat ditinjau dari sudut anatomis, seperti memperbaiki sikap dalam lari cepat serta meningkatkan motivasi siswa terhadap reaksi, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Perhatian guru Sekolah Dasar selama ini kurang tertuju pada pembelajaran dasar-dasar lari cepat sehingga atlet berbakat terlambat ditemukan. Hal tersebut berpengaruh pada regenerasi atlet lari cepat. Oleh karena itu perlu sedini mungkin menemukan atlet-atlet yang berbakat melalui pembelajaran di Sekolah Dasar.

Faktor keberhasilan proses pembelajaran diantaranya bagaimana guru dalam menyajikan materi pembelajaran pada siswanya, sehingga siswa dapat menyenangi dan memahami apa yang telah disampaikan oleh guru. Pada kenyataannya pembelajaran yang diberikan guru pendidikan jasmani pada Sekolah Dasar saat ini sebagian besar kurang memperhatikan, gerak dasar yang dibutuhkan anak didiknya, pemberian tugas tertulis lari cepat, tanpa mengenalkan gerak dasar yang diperlukan anak tersebut atau yang sesuai dengan karakter fisik dan emosi anak.

Di dalam buku pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bahwa, fokus program pendidikan jasmani di Sekolah Dasar kelas V yaitu :

1. Program pendidikan jasmani hams memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga.
2. Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
4. Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk "Beraksi" (show off) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangannya (Bucher, 1979).

Disamping itu, seorang guru sekolah Dasar diharapkan dapat memodifikasi alat dan tempat sedemikian rupa dalam pembelajaran, yang dapat digunakan dalam ruang sekolah yang luas bahkan ruang sekolah yang sempit sekalipun untuk keberhasilan pembelajaran tersebut. Karena setiap tempat dan peralatan tiap-tiap sekolah tidak sama, ada yang mempunyai tempat yang luas bahkan ada yang tidak mempunyai tempat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan adanya modifikasi pembelajaran yang diberikan guru Sekolah Dasar dan juga modifikasi tempat serta peralatannya, diharapkan juga dapat tumbuh atlet-atlet muda khususnya atlet lari cepat yang bermunculan dari sekolah-sekolah, sehingga atlet muda lari cepat tidak hanya berasal dari klub-klub atletik seperti yang selama ini terjadi. Permasalahan dalam latar belakang tersebut diatas, penulis mengambil kesimpulan bahwa diperlukan pengembangan pembelajaran yang

dapat memberikan motivasi belajar serta bermanfaat, menarik dan efektif pada olahraga lari, serta memberikan kemudahan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi. Untuk mengatasi hal tersebut diatas perlu dikembangkan pembelajaran lari melalui permainan yang pada anak Sekolah Dasar kelas V.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan. Penelitian dan pengembangan menurut Nana Syaodid Sukmadinata adalah suatu proses atau langkah – langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang

telah dapat di pertanggung jawabkan. Menurut Sugiono, terdapat produk – produk pendidikan seperti kurikulum yang spesifik untuk keperluan pendidikan tertentu, metode pembelajaran, media pembelajaran, buku ajar, modul, kompetensi tenaga kependidikan, sistem evaluasi, model uji kompetensi, penataan ruang kelas untuk pembelajaran tertentu dan lain – lain.

Penelitian pengembangan model pembelajaran lari melalui permainan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada anak Sekolah Dasar kelas V ini terdiri dari tiga tahap, dengan langkah – langkah rancangan yang uraian penjelasannya telah dimodifikasi dan diselaraskan dengan tujuan dan kondisi penelitian yang sebenarnya, seperti yang tergambar secara jelas pada gambar berikut :

Tabel 1. Tahap dan Langkah Penelitian Pengembangan

Tahap	Langkah	Aktivitas
Pra Pengembangan	1	a. Pengumpulan data awal b. Penyusunan Proposal penelitian c. Analisa kebutuhan
	2	Perencanaan model pembelajaran
Pengembangan	3	Model Pembelajaran
	4	Evaluasi formatif : Uji coba awal (1) Evaluasi ini dilakukan dengan rekan sejawat yang memiliki kompetensi yang memadai dalam konteks: materi dan desain pembelajaran . Perbaikan awal (1)
	5	Uji coba awal (2) Evaluasi pakar (Expert judgment) dengan pakar lari, dan pakar pembelajaran pendidikan jasmani. Perbaikan awal (2)
Penerapan	6	Uji coba lapangan Evaluasi dengan skala terbatas 30 responden
	7	Perbaikan operasional
	8	Penerapan / diseminasi

**Penelitian Pendahuluan**

Penelitian pendahuluan dilakukan untuk mendapatkan analisis kebutuhan. Hasil survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pembelajarannya gerak dasar lari masih tergolong rendah, ini dapat dilihat dari nilai rata – rata kelas untuk materi pembelajaran teknik-teknik dasar permainan dasar lari yang masih rendah karena hanya mendapai 58 (standar ketuntasan belajar minimal untuk mata pelajaran Penjas di SDN Curug Badak II Maja Rangkasbitung Banten adalah 60) selain itu dilakukan wawancara untuk menanyakan pendapat dari guru mata pelajaran Penjas dan siswa kelas V terkait apa yang jadi penyebab mereka mengalami kesulitan dalam permainan gerak dasar lari dengan pola pendekatan bermain sehingga ditemukan

pendapat baik dari guru mata pelajaran Penjas yang akan menjadi saran untuk mengatasi masalah ini.

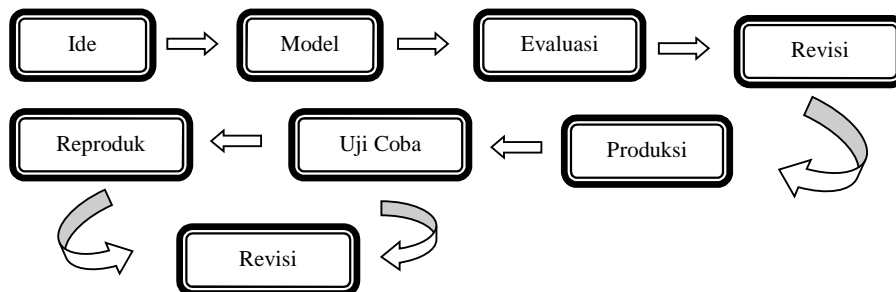
Hasil dari survei dan wawancara dikumpulkan informasi sebagaimana berikut : (1) 100 % siswa tahu apa itu permainan lari. (2) Lebih dari 60 % siswa mengaku kesulitan mempelajari tehnik dasar lari dalam permainan lari. (3) 100 % siswa menyatakan senang bermain permainan lari secara bebas apabila langsung diberikan bola oleh guru.

**Perencanaan Pengembangan Model**

Hasil dari survei dan wawancara dilanjutkan dengan membuat analisis kebutuhan untuk menghasilkan model pembelajarannya gerak dasar lari pada siswa kelas V SDN Curug Badak II Maja Rangkasbitung Banten. Berdasarkan hasil survei dan wawancara dapat disimpulkan bahwa para siswa

senang pelajaran Penjas materi atletik khususnya permainan lari cepat, untuk itu diperlukan suatu model pembelajaran yang berbeda dan yang dikemas lebih menarik lagi pada saat pembelajaran gerak

dasar lari pada permainan lari. Rancangan pengembangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Model Pengembangan dengan Flow Chart. (Sadiman, 2003)

Penelitian ini juga telah melalui uji validitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tes dapat mengukur dengan tepat aspek yang akan diukur. Berdasarkan hasil ini maka uji validitas dari tes ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana instrumen yang telah disusun kemudian dikonsultasikan kepada para ahli (pakar) pelatih atletik, ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan ahli/guru pendidikan jasmani.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Semua data yang terkumpul dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang secara kuantitatif dipisahkan menurut kategori untuk mempertajam penilaian yang selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisa data

dilakukan terhadap tinjauan para ahli sebagai hasil *expert judgement*, selain itu data kualitatif berupa masukan dan saran juga dikelompokkan dan dianalisis yang hasilnya dipergunakan untuk revisi produk pengembangan.

Pada tahap pengembangan beberapa pendekatan analisis yang digunakan yaitu : (a) pelaksanaan dan hasil pengembangan desain model dideskripsikan dalam bentuk sajian data, kemudian dianalisis secara kualitatif : (b) pada uji coba terbatas, hasil uji coba penerapan desain model dianalisis dengan pendekatan kuantitatif : (c) pada uji coba kelompok besar juga dilakukan teknik analisis statistik (kuantitatif), dengan model formula statistik, dengan penilaian psikomotorik, sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori nilai Psikomotor

Nilai	Kategori
≥ 80	Sangat baik
60 – 79	Baik
40 – 59	Cukup
30 – 39	Kurang
< 29	Sangat kurang

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan pada siswa sekolah dasar ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk – bentuk model pembelajaran gerak

dasar lari yang dimodifikasi serta diaplikasikan dalam bentuk – bentuk permainan.

Data yang diperoleh dari analisis kebutuhan yang dilakukan dalam bentuk penyebaran angket di Sekolah Dasar Negeri Curug Badak II Maja Rangkasbitung Banten pada 30 orang siswa diketahui bahwa: (1) 100 % siswa sangat suka dengan pelajaran

olahraga (2) 66 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk – bentuk permainan, (3) 71 % siswa lebih suka pelajaran olahraga permainan lari (4) 84 siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran dengan permainan lari (5) 80 % siswa sangat bosan apabila diberikan materi pelajaran lari.

Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya didekripsikan dan dianalisis sehingga diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

Hasil ujicoba kelompok kecil yang diberikan kepada sampel ujicoba diperoleh kesimpulan bahwa

beberapa permainan perlu direvisi dalam hal ukuran jarak antara pelari maupun perlu peningkatan pengawasan ketika siswa sedang melakukan permainan ini. Dari 10 draft permainan yang diujicobakan pada ujicoba kelompok kecil dan telah melalui tahap evaluasi dan revisi lanjutan maka terdapat 6 model pembelajaran yang dapat memasuki tahap uji coba kelompok besar.

Data penilaian dari 30 responden/siswa terhadap efektifitas mode pembelajaran gerak dasar lari dengan permainan diperoleh jumlah data = 992. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran lama secara keseluruhan  $992:1350 = 0,73$  atau 73% dari kriteria yang diharapkan. Adapun tingkat kelulusan siswa pada materi gerak dasar lari disampaikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Tingkat Kelulusan Siswa Pada Materi Pembelajaran Gerak Dasar Lari

Nilai	Kategori	Makna	Jumlah
>80	Sangat Baik	LULUS	8
60-79	Baik	LULUS	22
30-59	Cukup	TIDAK LULUS	0
30-39	Kurang	TIDAK LULUS	0
<29	Sangat Kurang	TIDAK LULUS	0

Berdasarkan tabel nilai psikomotorik di atas, didapat siswa yang memperoleh nilai > 80 (sangat baik) adalah 8 orang siswa dan nilai 60-79 (baik) adalah 22 orang siswa, dan seluruhnya dinyatakan lulus. Maka dapat disimpulkan bahwa materi pembelajaran gerak dasar Lari pada siswa Sekolah Dasar kelas V telah berhasil dikuasai oleh siswa.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) model pembelajaran lari cepat melalui permainan siswa dapat meningkatkan belajar siswa secara efektif dan efisien. (2) Melalui materi pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa dapat menyenangi pembelajaran lari. (3) Model pembelajaran lari cepat melalui permainan yang telah peneliti kembangkan dapat sebagai acuan bahan ajar bagi guru Sekolah Dasar khususnya kelas V.

Implikasi dalam penelitian pengembangan gerak dasar lari melalui permainan ini, menjadikan siswa lebih aktif dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani serta menjadi efektif dan efisien. Pengguna model permainan ini juga akan menanamkan nilai – nilai kejujuran dan keberanian terhadap siswa.

**REFERENSI**

Adisasmita, M. Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Arif. S. Sad/man. 2003. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya* Jakarta: Pustekom Dikbud

Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani* Jakarta: Depdikbud Dirjendikti

Borg. W. R dan Gall, M. D.1983. *Educational Research An Introduction* New York: Longman

Budiman, Didin. *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*, 2010. <[<http://fite.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. J>END.JDLAHRAGA/](http://fite.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. J>END.JDLAHRAGA/)>. (Diakses 30 november 2012)

Dinata, Marta. 2003. *Dasar-Dasar Mengajar Atletik* Lampung: Cerdas Jaya

Dwiyogo. Wasis D. 2004. *Konsep penelitian & Pengembangan*, Disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan

- Kepembelajaran Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang  
Malang: Universitas Negeri Malang
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta:  
Litera Prenada Media Group, 2008
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif,  
Kualitatif dan R & D* Bandung: Alfabeta,  
2008