

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MELALUI PENDEKATAN SAINTIFIK DAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS X SMA N 1 KUALUH HULU

**Abdul Harris Handoko**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

e-mail: [abdulharrishandoko@gmail.com](mailto:abdulharrishandoko@gmail.com)

Diterima 10 Januari 2018, disetujui untuk publikasi 15 Februari 2018

**Abstrak** *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Siswa Melalui Pendekatan Sainifik dan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Kualuh Hulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan Sainifik dan Modifikasi Alat pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara. Tes hasil belajar dilakukan di akhir setiap siklus untuk memperoleh data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Berdasarkan tes hasil belajar pada siklus I dengan jumlah siswa keseluruhan 36 orang, diperoleh sebanyak 55,55% siswa telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan sisanya 44,45% siswa belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dan dari hasil tes pada siklus II dengan jumlah siswa 36 orang, diperoleh 86,11% siswa telah mencapai ketuntasan dalam belajar dan 13,89% masih belum tuntas. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan saintifik dan modifikasi alat, dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara.*

**Kata kunci:**  
*Hasil Belajar Lari Sprint, Pendekatan Sainifik, Modifikasi Alat.*

### Pendahuluan

Olah raga professional sesungguhnya telah berkembang di Indonesia sejak 1960-an yang penyelenggaranya pada saat itu dikaitkan dengan kebijakan dari sektor dari ketenagakerjaan, khususnya Peraturan Pemerintah Nomor 63 Tahun 1971 yang mengacu pada Undang-undang Nomor 14 tahun 1969. Dengan lahirnya Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), olahraga professional mendapat posisi yang jelas. Kedudukan olahraga sebagai profesi untuk mendapatkan pendapatan melalui prestasi olahraga guna meningkatkan kesejahteraan olahragawan telah ada dasar hukum yang menjamin. Kondisi ini menimbulkan semakin banyaknya kehadiran olahragawan professional di Indonesia yang perlu ditata

sebaik mungkin, sehingga dalam perkembangan selanjutnya tetap berada pada landasan idealisme tujuan keolahragaan nasional.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan berbagai aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hasil fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan jasmani dapat diukur dari tingkat pemahaman, penguasaan

materi dan hasil belajar siswa. Semakin tinggi pemahaman penguasaan materi dan hasil belajar maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan pembelajaran. Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan. Peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Menurut Sidik (2011) lari jarak pendek (*sprint*) adalah jenis perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari *Sprint* atau lari jarak pendek, yang merupakan salah satu jenis olahraga yang tergabung ke dalam atletik, adalah lari yang menempuh jarak 100 meter dengan kecepatan maksimal untuk meraih waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Hasil belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata yakni 'Hasil' dan 'Belajar'. Hasil berarti sesuatu yang dibuat oleh usaha. Belajar adalah usaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.

Menurut Sukmadinata (2005) prestasi atau hasil belajar (*achievement*) merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik

bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesainya bahan pelajaran. Hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori ranah antara lain kognitif, afektif, dan psikomotor.

1) Ranah Kognitif, berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari 6 aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian; 2) Ranah afektif, berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai dan; 3) Ranah Psikomotor, meliputi keterampilan motoric, manipulasi benda-benda, koordinasi neuromuscular (menghubungkan, mengamati)

Tipe hasil belajar kognitif lebih dominan daripada afektif dan psikomotor karena lebih menonjol, namun hasil belajar psikomotor dan afektif juga harus menjadi bagian dari hasil penilaian dalam proses pembelajaran di sekolah. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Hal ini dapat tercapai apabila siswa sudah memahami belajar dengan diiringi oleh perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi.

Hasil belajar lari *sprint* di SMA Negeri 1 Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara tergolong rendah. Hal ini diakibatkan oleh beberapa kendala seperti kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan proses teknik dasar lari *sprint* dengan baik, lalu tidak adanya *block start* di sekolah tersebut, pihak sekolah menganggap tidak efektifnya *block start* jika digunakan di lapangan berumput karena rumput di lapangan tersebut memiliki

ketebalan 5 cm s/d 8 cm, sementara itu bagian bawah *block start* memiliki besi runcing 3 cm yang untuk ditancapkan ke lapangan sehingga tidak eratnya *block start* jika dilakukan gerakan awal atau *start* jongkok pada siswa, sebab itulah sekolah tidak menyediakan *block start*.

Selain itu, guru penjas yang mengajar hanya menggunakan pendekatan dalam gaya komando saja, sehingga kurang efektifnya proses pembelajaran lari *sprint* karena peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran mudah bosan sehingga menimbulkan kurangnya pemahaman peserta didik tentang teknik dasar dalam melakukan lari *sprint* yang meliputi teknik dasar *start* jongkok, teknik dasar gerakan berlari dan teknik dasar gerakan memasuki *finish*.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut maka guru perlu melakukan tindakan kelas yang memiliki tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar secara berkesinambungan sehingga meningkatkan mutu hasil pembelajaran serta meningkatkan efisiensi pengolahan pembelajaran. Tindakan kelas yang dilakukan disertai dengan pendekatan yang tepat berupa pendekatan saintifik dan modifikasi alat yang efektif agar mampu menunjang hasil belajar siswa.

Kurikulum adalah ujung tombak bagi terlaksananya kegiatan pendidikan. Tanpa adanya kurikulum, mustahil pendidikan akan dapat berjalan dengan baik, efektif dan efisien sesuai dengan yang diharapkan. Kurikulum sangat perlu untuk diperhatikan di masing-masing satuan pendidikan. Sebab, kurikulum adalah salah satu kunci keberhasilan pendidikan. Dalam proses pendidikan, kurikulum memainkan peran yang sangat penting dalam mewujudkan generasi yang handal, kreatif, inovatif, dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Ibarat tubuh, kurikulum merupakan jantungnya pendidikan.

Kurikulum menentukan jenis dan kualitas pengetahuan dan pengalaman yang memungkinkan orang atau seseorang mencapai kehidupan dan penghidupan yang

lebih baik. Perubahan kurikulum dari masa ke masa menyangkut perubahan struktural dan perubahan konseptual dan kini juga akan dikenalkan dengan kurikulum baru yang akan diluncurkan oleh pemerintah yaitu kurikulum 2013. Hal yang paling menarik dari kurikulum 2013 ini adalah sangat tanggapnya terhadap fenomena dan perubahan sosial.

Kurniasih (2014) menyatakan bahwa pendekatan saintifik merupakan pendekatan yang melatih peserta didik untuk mengobservasi, mengajukan pertanyaan, mencoba dan mengumpulkan data, menganalisis (mengasosiasikan) data, dan mengkomunikasikan hasil belajar. Pendekatan saintifik dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam mengenal, memahami berbagai materi menggunakan pendekatan ilmiah, bahwa informasi bisa berasal dari mana saja, kapan saja, tidak bergantung pada informasi searah dari guru. Oleh karena itu kondisi pembelajaran yang diharapkan tercipta akan mendorong peserta didik dalam mencari tahu dari berbagai sumber melalui observasi dan bukan hanya diberi tahu.

Pendekatan saintifik merupakan kerangka ilmiah pembelajaran yang diusung oleh kurikulum 2013. Pada kurikulum 2013 ini, guru tidak lagi dibebani dengan kewajiban membuat silabus pengajaran untuk siswa setiap tahun seperti yang terjadi pada KTSP. Menurut Shoimin (2014) kurikulum 2013 adalah kurikulum berbasis kompetensi yang pernah digagas dalam Rintisan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) 2004, tetapi belum terselesaikan karena desakan untuk segera mengimplementasikan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006.

Kurniasih (2014) mengatakan bahwa dalam kurikulum 2013, siswa tidak lagi menjadi objek dari pendidikan, tetapi justru menjadi subjek dengan ikut mengembangkan tema dan materi yang

ada. Dan dengan adanya perubahan ini, tentunya berbagai standar dalam komponen pendidikan akan mengalami perubahan. Mulai dari standar isi, standar proses maupun standar kompetensi lulusan, dan bahkan standar penilaian pun juga mengalami perubahan. Penerapan pendekatan saintifik dalam pembelajaran melibatkan keterampilan proses seperti mengamati, mengklasifikasi, mengukur, meramalkan, menjelaskan dan menyimpulkan. Dalam melaksanakan proses-proses tersebut, bantuan guru diperlukan. Akan tetapi bantuan guru tersebut harus semakin berkurang dengan semakin bertambah dewasanya siswa atau semakin tingginya kelas siswa. Pendekatan saintifik ini sangat baik diterapkan untuk menanamkan karakter pada peserta didik, untuk membentuk paradig yang kokoh pada pola pikir peserta didik dan supaya peserta didik tidak hanya mampu memahami konsep namun membentuk jejaring konsep yang pada akhirnya bisa mengkomunikasikan jejaring konsep tersebut.

Selanjutnya Kurniasih (2014) menyebutkan pembelajaran dengan pendekatan saintifik memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) Berpusat pada siswa; (2) Melibatkan keterampilan proses sains dalam mengkonstruksi konsep, hukum dan prinsip; (3) Melibatkan proses-proses kognitif yang potensial dalam merangsang perkembangan intelek, khususnya keterampilan berpikir tingkat tinggi siswa; (4) Dapat mengembangkan karakter siswa.

Kurniasih (2014) juga menjelaskan bahwa beberapa tujuan pembelajaran dengan pendekatan saintifik sebagai berikut: (1) Untuk meningkatkan kemampuan intelek, khususnya kemampuan berpikir tingkat tinggi siswa; (2) Untuk membentuk kemampuan siswa dalam menyelesaikan suatu masalah secara sistematis; (3) Terciptanya kondisi pembelajaran dimana siswa merasa bahwa belajar itu merupakan suatu kebutuhan; (4) Diperolehnya hasil belajar yang tinggi; (5) Untuk melatih siswa dalam mengkomunikasikan ide-ide khususnya dalam

menulis artikel ilmiah; (6) Untuk mengembangkan karakter siswa.

Langkah-langkah pembelajaran dalam pendekatan saintifik berupa: (1) Mengamati: mengamati adalah kegiatan studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala yang psikis dengan jalan pengamatan dan pencatatan. Kegiatan mengamati dilakukan dengan tujuan untuk mengerti ciri-ciri dan luasnya signifikansi dari interrelasinya elemen-elemen atau unsur-unsur tingkah laku manusia pada fenomena sosial yang serba kompleks dalam pola-pola kultural tertentu. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa mengamati objek yang akan dipelajari. Metode mengamati mengutamakan kebermaknaan proses pembelajaran (*meaningfull learning*). Metode ini memiliki keunggulan tertentu, seperti menyajikan media objek secara nyata, peserta didik senang dan tertantang, dan mudah dalam melaksanakannya.

Metode mengamati sangat bermanfaat bagi pemenuhan rasa ingin tahu peserta didik. Sehingga proses pembelajaran memiliki kebermaknaan yang tinggi. Melalui metode observasi/mengamati, peserta didik menemukan fakta bahwa ada hubungan objek yang dianalisis dengan materi pembelajaran yang digunakan oleh guru; (2) Menanya; melalui kegiatan bertanya dikembangkan rasa ingin tahu peserta didik. Semakin terlatih dalam bertanya maka rasa ingin tahu semakin dapat dikembangkan. Rasa ingin tahu tersebut menjadi dasar untuk mencari informasi yang lebih lanjut dan beragam dari sumber yang ditentukan guru sampai yang ditentukan peserta didik, dari sumber yang tunggal sampai sumber yang beragam.

Guru yang efektif mampu menginspirasi peserta didik untuk meningkatkan dan mengembangkan ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuannya. Pada saat guru bertanya, pada saat itu pula dia membimbing atau memandu peserta

didiknya belajar dengan baik. Ketika guru menjawab pertanyaan peserta didiknya, ketika itu pula dia mendorong asuhannya itu untuk menjadi penyimak dan pembelajar yang baik.

Kegiatan 'menanya' dalam kegiatan pembelajaran sebagaimana disampaikan dalam Permendikbud Nomor 81a tahun 2013 adalah mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan factual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik). Adapun kompetensi yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah mengembangkan kreatifitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa melakukan pembelajaran bertanya.

(3) Mencoba; kegiatan mencoba merupakan tindak lanjut dari bertanya, kegiatan ini dilakukan dengan menggali dan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber melalui berbagai cara. Untuk itu, peserta didik dapat membaca buku yang lebih banyak, memperhatikan fenomena atau objek yang lebih diteliti atau bahkan melakukan eksperimen. Dari kegiatan tersebut terkumpul sejumlah informasi. Dalam Permendikbud Nomor 81a tahun 2013, aktifitas mengumpulkan informasi dilakukan melalui eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengamati objek atau aktifitas wawancara dengan narasumber, dan sebagainya. Adapun kompetensi yang diharapkan adalah mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.

(4) Mengasosiasi; Istilah "menalar" dalam kerangka proses pembelajaran dengan pendekatan ilmiah yang dianut dalam kurikulum 2013 untuk mengembangkan bahwa guru dan peserta didik merupakan

pelaku aktif. Titik tekannya tentu dalam banyak hal dan situasi peserta didik harus lebih aktif dari pada guru. Penalaran adalah proses berfikir yang logis dan sistematis atas fakta-fakta empiris yang dapat diobservasi untuk memperoleh simpulan berupa pengetahuan. Penalaran dimaksud merupakan penalaran ilmiah, meski penakaran non-ilmiah tidak selalu tidak bermanfaat.

Istilah menalar disini merupakan padanan dari *associating*, bukan merupakan terjemahan dari *reasoning*, meski istilah ini juga bermakna menalar atau penalaran. Karena itu, istilah aktivitas manalar dalam konteks pembelajaran pada kurikulum 2013 dengan pendekatan ilmiah banyak merujuk pada teori belajar asosiasi. Istilah asosiasi dalam pembelajaran merujuk pada kemampuan mengelompokkan beragam ide dan mengasosiasikan beragam peristiwa untuk kemudian memasukannya menjadi penggalan memori. Selama mentransfer peristiwa-peristiwa khusus ke otak, pengalaman tersimpan dalam referensi dengan peristiwa lain. Pengalaman-pengalaman yang sudah tersimpan di memori otak berelasi dan berinteraksi dengan pengalaman sebelumnya yang sudah tersedia. Proses itu dikenal sebagai asosiasi atau menalar. Dari prespektif psikologi, asosiasi merujuk pada koneksi antara entitas konseptual atau mental sebagai hasil dari kesamaan antara pikiran atau kedekatan dalam ruang dan waktu.

Kegiatan mengasosiasi berupa memproses informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan/eksperimen maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi dan;

(5) Mengkomunikasikan; pada pembelajaran dengan pendekatan saintifik, guru diharapkan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengomunikasikan apa yang telah mereka pelajari. Pada harapan peserta didik untuk

mengomunikasikan apa yang telah mereka pelajari. Pada tahapan ini, diharapkan peserta didik mengomunikasikan hasil pekerjaan yang telah disusun baik secara bersama-sama dalam kelompok dan atau secara individu dari hasil kesimpulan yang telah dibuat bersama.

Kegiatan mengomunikasikan ini dapat diberikan klarifikasi oleh guru agar peserta didik akan mengetahui secara benar apakah jawaban yang telah dikerjakan sudah benar atau ada yang harus diperbaiki. Hal ini dapat diarahkan pada kegiatan konfirmasi sebagaimana pada standar proses. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui menuliskan atau menceritakan apa yang ditemukan dalam kegiatan mencari informasi, mengasosiasikan dan menemukan pola. Hasil tersebut disampaikan di kelas dan dinilai oleh guru sebagai hasil belajar peserta didik atau kelompok peserta didik tersebut.

Kegiatan “mengomunikasikan” dalam kegiatan pembelajaran sebagaimana disampaikan dalam Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013, adalah menyampaikan hasil pengamatan, kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya. Pada tahapan ini, diharapkan peserta didik mengomunikasikan hasil pekerjaan yang telah disusun baik secara bersama-sama dalam kelompok dan atau secara individu dari hasil kesimpulan yang telah dibuat bersama (Kurniasih, 2013).

Adapun kompetensi yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah mengembangkan sikap, jujur, teliti, toleransi, kemampuan berfikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar. Dalam kegiatan mengomunikasikan peserta didik diharapkan sudah dapat mempresentasikan hasil temuannya unruk ditampilkan di depan khalayak ramai sehingga rasa berani memberikan komentar, saran, atau perbaikan mengenai apa saja dipresentasikan oleh rekannya.

Pada intinya, pendekatan saintifik merupakan pendekatan di dalam kegiatan

pembelajaran yang mengutamakan kreativitas dan temuan-temuan siswa. Pengalaman belajar yang mereka peroleh tidak bersifat indoktrinasi, hafalan, dan sejenisnya. Pengalaman belajar, baik itu yang berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap mereka peroleh berdasarkan kesadaran dan kepentingan mereka sendiri. Sehingga peserta didik akan lebih dapat menguasai konsep serta lebih mampu dalam mengaplikasikan konsep-konsep yang diperoleh.

Selain pendekatan saintifik yang akan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengeksplor pengetahuan secara mandiri, maka perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang tepat. Untuk itu, dilakukan modifikasi alat yang merupakan media pembelajaran. Menurut Hasanah (2013) modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntuhkannya dalam bentuk aktivitas belajar, cara ini dimaksudkan untuk menuntut menganalisa dan membelajarkan siswa dari yang tadinya memiliki hasil lebih rendah menjadi lebih tinggi.

Modifikasi pada penelitian ini mengacu pada suatu alat/media atau sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Menurut Bagus (2009) modifikasi dibagi ke dalam beberapa klasifikasi sebagai berikut: (1) Komponen Keterampilan; guru atau pelatih dapat memodifikasi keterampilan yang dipelajari siswa tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya. Misalnya dengan cara menganalisa dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen lalu melatih performa sebelum melakukan latihan keseluruhan; (2) Klasifikasi Materi; materi latihan dalam bentuk keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa dapat disederhanakan berdasarkan klasifikasi keterampilan. Guru/pelatih

memodifikasi materi latihan tersebut dengan cara mengurangi dan menambah tingkat kesulitan dan kompleksitas materi latihan berdasarkan klasifikasi keterampilannya; (3) Kondisi Penampilan; guru/pelatih dapat memodifikasi kondisi penampilan siswa dengan cara mengurangi dan menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya; (4) Jumlah Skill; guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan mengkombinasikan gerakan atau keterampilan.

Modifikasi alat/media dilakukan karena minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani. Pada penelitian ini, alat/media yang dimodifikasi berupa *block start* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan gerak awalan dalam pembelajaran lari *sprint* sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada lari *sprint*.

*Block start* yang dimodifikasi menggunakan kayu sebagai bahan utamanya. Kayu yang digunakan berbentuk balok yang memiliki ketebalan 7 cm dan panjang 75 cm. Tidak hanya kayu saja yang menjadi bahan dasar modifikasi *block start*, tetapi sebagian bahan modifikasi pasak *block start* yang terbuat dari besi yang memiliki ketebalan 9 mm dan panjang 40 cm, mur dengan panjang 13 cm beserta bautnya yang berguna untuk mempererat sambungan kayu dan juga ring untuk lebih memperkuat sambungan.



Gambar 2.1 Modifikasi *block start* (terlihat dari samping)



Gambar 2.2 Modifikasi *block start* (terlihat dari belakang)

Setelah dilakukan percobaan pada alat modifikasi yaitu *block start*, dapat dikatakan bahwa *block start* tersebut dapat digunakan dengan baik dan berpengaruh dengan baik terhadap peningkatan kecepatan lari. Gerakan berlari menjadi lebih cepat karena daya ledak otot tungkai meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, alat modifikasi *block start* tersebut layak digunakan dan dijadikan sebagai bahan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan

Batu Utara. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-5 yang berjumlah 36 orang yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 24 orang perempuan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Ningrum (2014) penelitian tindakan kelas adalah sebagai bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pengembangan kurikulum, pengembangan sekolah, pengembangan keterampilan mengajar dan sebagainya. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II yang masing-masing siklus terdiri dari kegiatan seperti: (1) Tahap Perencanaan Tindakan; (2) Tahap Pelaksanaan Tindakan; (3) Tahap Observasi dan; (4) Tahap Refleksi.

Instrumen yang digunakan adalah tes hasil belajar. Siswa diinstruksikan untuk melakukan rangkaian teknik lari *sprint* dengan benar, guru dan peneliti menilai setiap proses pelaksanaan rangkaian teknik lari *sprint* yang dilakukan oleh setiap siswa. Selanjutnya hasil tes belajar tersebut akan dianalisis dengan menggunakan teknik reduksi dan data kemudian data dianalisis dengan menggunakan rumus Prestasi Ketentuan Klasikal. Menurut Suryosubroto (1997) jika di kelas terdapat minimal 85% siswa yang telah mencapai presentase penilaian, maka ketuntasan secara keseluruhan telah terpenuhi.

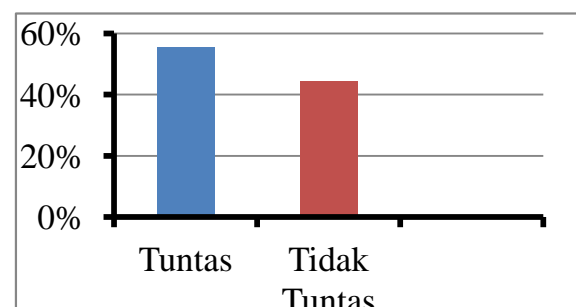
### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 1 Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara. Peneliti melakukan observasi awal ke sekolah yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari perolehan nilai yang diberikan guru bidang studi. Dari observasi awal, daftar nilai yang diperoleh dan nilai yang diberikan peneliti, dijadikan sebagai acuan dalam menyusun latar belakang masalah dan merencanakan permasalahan.

Data awal yang diperoleh dari nilai yang diberikan oleh guru penjas sebelum diberi

penerapan pendekatan saintifik dan dan sebelum menggunakan modifikasi block start menunjukkan bahwa dari 36 siswa yang menjadi subjek, 37% di antaranya sudah mencapai ketuntasan sedangkan 63% sisanya masih belum mencapai ketuntasan. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, pada setiap siklus dilakukan dengan pemberian penerapan pendekatan saintifik sebagai model pendekatan pembelajaran dan penggunaan *block start* yang sudah dimodifikasi sebagai alat pembelajaran.

Pada siklus I, terdapat 55,55% siswa telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 44,45% siswa belum mencapai tingkat ketuntasan belajar yang diterapkan. Secara keseluruhan, nilai rata-rata siswa pada siklus I adalah 68,05. Dan nilai tersebut masih dalam kategori tidak tuntas karena belum memenuhi KKM. Selain itu, tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa pada siklus I hanya 55,55%. Untuk lebih jelasnya, perolehan data pada siklus I dapat dilihat pada diagram 1 berikut.



Gambar 1. Hasil Belajar Lari Sprint Siklus I

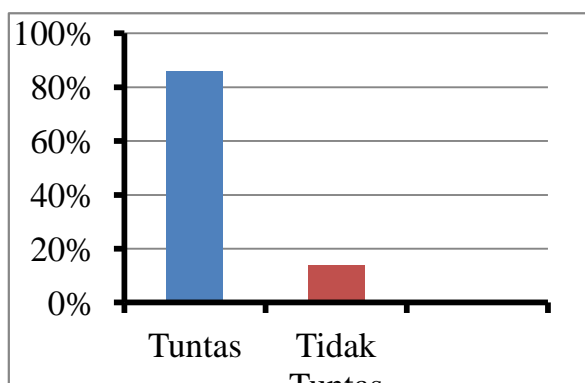
Dari grafik tersebut dapat dilihat bahwa hanya 55,55% siswa yang memiliki ketuntasan dalam belajar, sementara sisanya 44,45% siswa masih belum tuntas. Hal ini terjadi karena pada saat melakukan teknik melewati garis *finish* masih banyak siswa yang belum bisa membusungkan dada, sehingga berpengaruh pada kecepatan lari mereka dalam memasuki garis *finish*. Selain itu, terdapat siswa lainnya yang melakukan kesalahan pada melaksanakan sikap awal dengan kedua tangan tidak dibuka selebar bahu pada saat



diletakkan di rumput, dan siswa lainnya masih ada yang belum sungguh-sungguh melakukan teknik yang benar.

Karena hasil pada siklus I yang belum maksimal, dianggap perlu untuk melaksanakan siklus II. Pada siklus II, tahapan-tahapan yang dilakukan tidak jauh berbeda dari siklus I. Namun, pada siklus II ini peneliti melakukan beberapa langkah-langkah berbeda agar kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan yang terjadi sebelumnya tidak ditemui lagi pada siklus ini.

Setelah dilakukan pengukuran, diperoleh data seperti yang ditunjukkan pada diagram berikut ini.



Gambar 2. Hasil Belajar Lari *Sprint* Siklus II

Dari gambar tersebut dapat dilihat bahwa pada siklus II ini, 86,11% siswa telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar hanya 13,89%. Nilai rata-rata pada siklus II ini adalah 76,62 yang berarti nilai KKM telah terlampaui. Kemudian, tingkat ketuntasan belajar klasikal pada siklus II adalah 86,11% sehingga dapat dikatakan bahwa ketuntasan belajar klasikal telah terpenuhi karena persentase tersebut sudah lebih besar dari persentase yang diharapkan yaitu 85%.

Untuk lebih jelas, data hasil penelitian yang diperoleh dari tes yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II

No	Hasil Test	Aspek Yang Dinilai			Jumlah/ rata-rata	
		Teknik Start	Teknik Lari <i>Sprint</i>	Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>		
1	Siklus I	∑	113	93	87	294
		□	3,13	2,58	2,41	8,16
2	Siklus II	∑	127	105	99	331
		□	3,52	2,91	2,75	9,19

Keterangan : ∑ = Jumlah  
□ = Rata-rata

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil tes siklus I menunjukkan bahwa dari 36 siswa, 55,55% siswa sudah memiliki ketuntasan belajar dan sisanya 44,45% siswa belum tuntas. Sedangkan pada hasil tes siklus II dari 36 siswa, 86,11% hasil belajar siswa telah tuntas dan hanya 13,89% di antaranya yang masih belum tuntas. Berdasarkan kategori ketuntasan yang dipaparkan pada bagian sebelumnya, maka dapat dikatakan bahwa ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan telah tercapai. Hal ini dapat dilihat dari data yang menunjukkan bahwa hasil belajar siswa yang memiliki ketuntasan lebih dari 85%.

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan data hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui Pendekatan Saintifik dan Modifikasi Alat dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara.

Kegiatan pembelajaran penjas pada materi lari *sprint* sebaiknya dilakukan dengan pendekatan saintifik dan menggunakan *block start* yang sudah dimodifikasi agar hasil pembelajaran yang dicapai siswa lebih signifikan.

## **Daftar Pustaka**

- Bagus, W.P. (2009). *Pengaruh Latihan Dengan Modifikasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.
- Hasanah dan Yanur. (2013). *Desain Pembelajaran Berbasis Pencapaian Kompetensi*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Kurniasih, Y. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013 Konsep dan Penerapan*. Surabaya: Kata Pena.
- Ningrum, E. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Shoimin, dan Aris. (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sidik, D.Z. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suryosubroto. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineksa Cipta.
- Sukmadinata. (2005). *Hasil Belajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.