

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK

THE INFLUENCE OF PLAY METHOD ON BASIC TECHNIQUE ABILITY SHORT RUN

^{1*}Risna Podungge, ²Nurhayati Liputo, ³Ella H. Tumuloto

^{1,3}Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

²Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Kontak penulis: risnapodungge@yahoo.co.id

ABSTRAK

Metode bermain merupakan sebuah metode yang penerapannya cocok dilakukan sebagai stimulus dalam melakukan pembelajaran, tidak terkecuali Pendidikan jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari jarak pendek di SDN 3 Bulango Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest design* dengan populasi penelitian kelas 3 Sekolah Dasar SDN 3 Bulango Utara sebagai sampel. Instrumen ini menggunakan tes kemampuan lari jarak pendek 40 meter. Adapun teknik analisis data menggunakan uji t yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas. Temuan dalam penelitian ini yaitu terdapat peningkatan kemampuan teknik dasar lari jarak pendek pada siswa Kelas V SDN 3 Bulango Utara. Penelitian ini dapat dijadikan suatu dasar untuk Guru Pendidikan Jasmani dalam mengajarkan siswa kelas 3 dalam megajarkan kemampuan teknik dasar lari jarak pendek.

Kata Kunci: metode bermain; lari jarak pendek

ABSTRACT

The playing method is a method whose application is suitable as a stimulus in learning, physical education is no exception. The purpose of this study was to determine the effect of the playing method on the basic technical ability of short distance running at SDN 3 Bulango Utara. This type of research is a quasi-experimental research. This study uses a one group pretest-posttest design method with the research population of grade 3 Elementary School 3 Bulango Utara as the sample. This instrument uses a 40 meter short distance running ability test. The data analysis technique used the t test which had previously been tested for normality. The findings in this study are that there is an increase in the basic technical ability of short distance running in Class V students of SDN 3 Bulango Utara. This research can be used as a basis for Physical Education Teachers in teaching grade 3 students in teaching basic short-distance running techniques.

Keywords: *playing method; short distance running*

Pendahuluan

Pendidikan sekolah dasar yang meliputi banyak aspek pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap serta perilaku setiap individu dengan adanya proses belajar untuk mencapai kepandaian atau ilmu yang belum dimiliki sebelumnya. Pendidikan sekolah dasar memiliki beberapa mata pelajaran yang tercantum di dalam kurikulum di antaranya adalah pendidikan jasmani dan kesehatan yang dirumuskan memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran lari jarak pendek di SD biasanya sering dijumpai kurang menggunakan pendekatan-pendekatan yang menghibur dan menciptakan suasana menggairahkan. Terkadang guru sering membelajarkan siswanya berdasarkan pengamatan sebagian besar menggunakan metode baku. Pada hal pada usia anak SD perlu adanya keseimbangan antara masa kanak-kanak, terlebih lagi apabila pada siswa kelas V yang masih merupakan masa transisi atau peralihan, untuk itu perlu ada upaya adaptasi kebiasaan dan gerakan dari anak usia SD.

Sebagian besar dalam pembelajaran olahraga peserta didik sekolah dasar melaksanakan pembelajaran lari sprint (jarak pendek) tanpa menggunakan metode bermain, padahal kesempatan peserta didik untuk melatih potensi-potensi ialah pada waktu mereka bermain. Secara tidak langsung dapat mendorong potensi dalam diri peserta didik, atau disebut merupakan naluri. Hal itu mendasari bahwa perlu dilakukan sebuah tindakan agar hasil dalam pencapaian target kurikulum pada kompetensi dasar 3 nomor lari sprint dapat tercapai maksimal. Melalui penelitian tindakan ini, peneliti menerapkan sebuah metode dengan mengajak peserta didik dalam bentuk bermain. Metode pembelajaran yang dimaksud adalah metode bermain. Bermain bagi anak merupakan suatu kebutuhan, dengan bermain peserta didik merasa senang dan tertantang akan hal baru yang ditemuinya. Sehingga dalam pembelajaran teknik lari cepat 50 meter menggunakan metode bermain agar peserta didik sekolah dasar lebih tertarik dan mudah memahami pembelajaran lari cepat sesuai yang diinginkan.

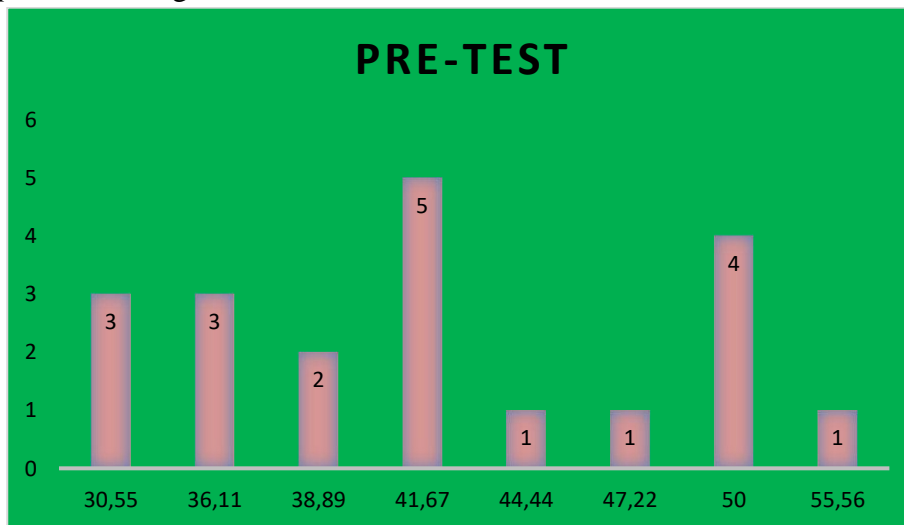
Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini untuk mengetahui hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain mengemukakan bahwa metode pembelajaran bermain sangat berpengaruh positif pada anak usia sekolah dasar dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, yang ditandai dengan peningkatan dan ketuntasan dalam pembelajaran (Widiastuti & Pratiwi, 2017). Penelitian lain mengemukakan bahwa kemampuan lari jarak pendek untuk kelas 5 Sekolah Dasar akan meningkat dengan menggunakan metode bermain (Darmawan Hari Saputro, 2020). Kedua penelitian tersebut menjadi dasar bagi penelitian ini karena untuk kelas 3 Sekolah Dasar belumlah ada.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One group pre test – post test design*. Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen semu. Dasar populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 3 Bulango Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sebanyak 21 orang yang terpilih yang berarti penarikan sampel adalah menggunakan teknik *purposif sampling*. Instrumen penelitian ini yaitu tes kemampuan teknik dasar lari jarak pendek. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik dasar lari jarak pendek 40 meter. Sebelum data di uji, maka di lakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dengan uji liliefors. Untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari jarak pendek, digunakan teknik uji t.

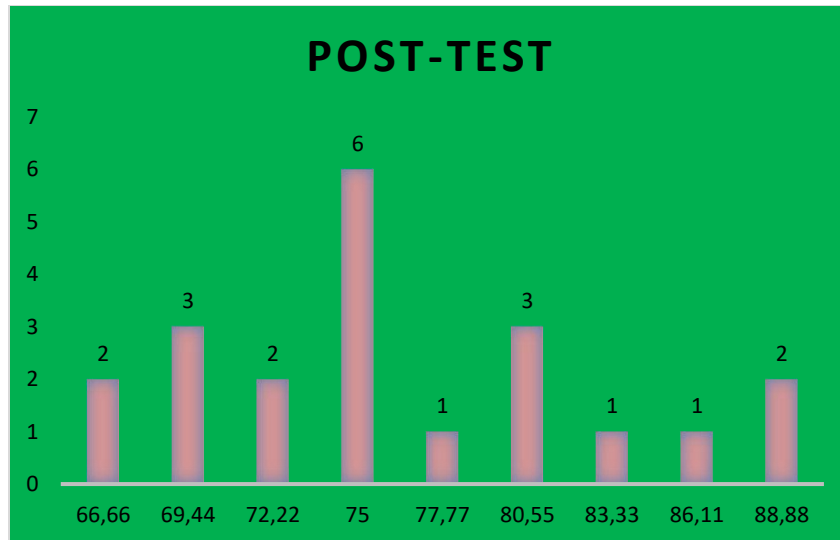
Hasil

Hasil penelitian dalam penelitian ini merupakan fakta empirik untuk mendeskripsikan Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V SDN 3 Bulango Utara dengan jumlah sampel 21 orang siswa. Selanjutnya dari hasil pengukuran diperoleh hasil kemampuan teknik dasar lari jarak pendek *pre-test* dan *post-test* serta peningkatan hasil kemampuan teknik dasar lari jarak pendek yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram *pre-test* teknik dasar lari jarak pendek

Diagram batang ini, tampak terlihat bahwa 3 siswa mendapat nilai 30.55, 3 siswa mendapat nilai 36.11, 2 siswa mendapat nilai 38.89, 5 siswa mendapat 41.67, 1 siswa mendapat nilai 44.44, 1 siswa mendapat nilai 47.22, 4 siswa mendapat nilai 50 dan terakhir 1 siswa mendapat nilai 55.55.



Gambar 2. Diagram *post-test* teknik dasar lari jarak pendek

Diagram batang ini, tampak terlihat bahwa 2 siswa mendapat nilai 66.66, 3 siswa mendapat nilai 69.44, 2 siswa mendapat nilai 72.22, 6 siswa mendapat 75, 1 siswa mendapat nilai 77.77, 3 siswa mendapat nilai 80.55, 1 siswa mendapat nilai 83.33, 1 siswa mendapat nilai 86.11 dan terakhir 2 siswa mendapat nilai 88.88.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari jarak pendek pada siswa Kelas V SDN 3 Bulango Utara, pengujian persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji normalitas data. Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian *pre-test* memiliki populasi yang berdistribusi normal atau tidak.

Pengujian normalitas *pre-test* menunjukkan L_{hitung} 0,146 dan *post-test* menunjukkan L_{hitung} 0,178 dengan L_{tabel} 0,190. Berdasarkan tabel nilai L_{hitung} , maka keduanya lebih kecil daripada L_{tabel} . Kesimpulan dari uji normalitas tersebut bahwa nilai L_{hitung} lebih kecil daripada L_{tabel} , maka dapat dikatakan normal.

Hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 57.44 Sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf nyata 5% diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(20)} = 2.84$ Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Hal ini dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 jadi metode bermain berpengaruh pada kemampuan teknik dasar lari jarak pendek pada siswa Kelas V SDN 3 Bulango Utara.

Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang dilaksanakan di SDN 3 Bulango Utara. Setelah dilakukan tes awal dapat dilihat nilai hasil kemampuan teknik dasar lari jarak pendek sebelum adanya penerapan metode bermain, dan hasilnya masih rendah. Kemudian dilakukan *treatment* untuk melihat apakah dengan adanya penerapan metode bermain nilai hasil belajar siswa meningkat atau berpengaruh.

Melatih teknik dasar lari jarak pendek merupakan suatu hal yang mudah dilakukan, namun apabila salah dalam penerapan maka akan menimbulkan gerakan-gerakan yang tidak efisien, bahkan akan dapat menimbulkan cedera. Lari jarak pendek ini tujuannya adalah untuk mencapai waktu yang sesingkat-singkatnya (Faizah & Herdyanto, 2019). Beberapa teknik yang biasanya diterapkan oleh pelatih bahkan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam hal mencapai waktu yang diinginkan biasanya berkuat pada waktu tersebut (Herman et al., 2021). Hal ini tentunya kurang sesuai dengan siswa kelas 3 Sekolah Dasar yang masih bisa dikatakan dini, maka perlu pendekatan yang lain dalam proses pendidikan jasmani guru Sekolah Dasar. Hal ini dikarenakan karakteristik anak usia kelas 3 Sekolah Dasar cenderung senang bermain dan aktif untuk melakukan setiap gerakan yang diperintahkan (Dwi, 2020).

Metode bermain memanglah sudah tidak asing lagi bagi Guru Pendidikan Jasmani. Pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa (Sutini, 2018) (Sari & Sinaga, 2020). Sesuai dengan penelitian ini yang mengedepankan metode bermain dalam meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek, hasilnya juga baik bagi siswa. Penelitian ini sekaligus membuktikan bahwa teori bahwa dalam konsep bermain yang menyenangkan berdampak pada kenaikan minat siswa dalam mempelajari teknik lari jarak pendek (Indra & Lumintuarso, 2014) (Manalu, 2017). Siswa kelas 3 Sekolah Dasar tidak akan merasa bosan dengan pembelajaran lari jarak pendek tersebut.

Kesimpulan

Dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test* design. Dari hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 57.44. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(20)} = 2.84$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa metode bermain berpengaruh pada kemampuan teknik dasar lari jarak pendek pada siswa Kelas V SDN 3 Bulango Utara.

Metode bermain yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari sprint karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Dengan keaktifan peserta didik tersebut maka isi pembelajaran yang ingin disampaikan dapat berjalan dengan baik. Peserta didik juga mampu menganalisis dengan baik akan teknik dasar lari sprint yang baik dan benar, hal ini dibuktikan pada saat evaluasi setelah pembelajaran diberikan, peserta didik mampu menjelaskan bagaimana teknik-teknik dasar lari sprint yang baik dan benar.

Referensi

- Darmawan Hari Saputro. (2020). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dwi, D. D. D. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas &*

Olahraga, 1(2). <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.13>

- Faizah, A., & Herdyanto, Y. (2019). Analisis Gerak Akselerasi Sprint 100 Meter (Studi Pada Atlet Lari Sprint 100 Meter Putra Pelatnas B, Ditinjau Dari Aspek Biomekanika). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Herman, I., Apriantono, T., Adiprawita, W., One, D. K., Yasin, D., Syahrudin, S., & Winata, B. (2021). Pengembangan prototipe sistem track timer untuk pengukuran kecepatan secara otomatis pada sprint 60-meter. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33356>
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2611>
- Manalu, W. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Lari Cepat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8179>
- Sari, B. R., & Sinaga, S. I. (2020). Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun Tk Yaspa Palembang. *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2). <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4183>
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 8(1). <https://doi.org/10.21009/gjik.081.04>