

**JURNAL SKRIPSI**

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 50 METER  
PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 8 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ASTREAN RIDHO PRAKOSO**

**K4610018**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**April 2016**

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 50 METER  
PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 8 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**ASTREAN RIDHO PRAKOSO**

**K4610018**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta  
Email : [boi007.ryan@gmail.com](mailto:boi007.ryan@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Astrean Ridho Prakoso. PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 50 METER PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, April 2016.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta yang berjumlah 32 Siswa. Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter pada Siklus I dari 32 siswa mencapai 56,25% atau sebanyak 18 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat mencapai 81,25% atau sebanyak 26 siswa tuntas sedangkan 6 siswa lainnya belum tuntas dengan batas KKM 2,66.

Simpulan penelitian ini adalah dengan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Lari Jarak Pendek 50 meter, Penerapan pendekatan bermain.

## ABSTRAC

Astrean Ridho Prakoso. APPLICATION APPROACH TO PLAY FOR IMPROVING LEARNING OUTCOMES 50 METER RUN SHORT DISTANCE TO CLASS VII A SMP NEGERI 8 SURAKARTA ACADEMIC YEAR 2015/2016, Thesis. Teaching Faculty Sebelas Maret University. April 2016.

The purpose of this research is to improve learning outcomes sprinting 50 meters through the application of the approach play in class VII A SMP Negeri 8 Surakarta academic year 2015/2016.

This research is a *classroom action research*. This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, actuating, observation, and reflection. The subjects were students of class VII A SMP Negeri 8 Surakarta totaling 32 students. Source data comes from teachers, students and researchers. Data collection techniques are test and observation. The validity of the data using triangulation technique. The data analisis using descriptive techniques which is based on a qualitative analisis of the percentage.

Result of this study indicate that through from previous cycle to the first cycle and from cycle I to cycle II. From the analisis result obtained learning outcomes sprint 50 meters in the first cycle of 32 students reached 56,25% or as many as 18 students have already completed entry criteria and in the second cycle increased to 81,25% or as many as 26 students while the six other students have not completed the minimum passing grade criteria with KKM 2,66.

The conclusion of this study is to apply the approach of playing can improve learning outcomes sprinting 50 meters to the students of class VII A SMP Negeri 8 Surakarta academic year 2015/2016.

**Keywords:** Learning Outcomes, Sprint, application of the approach play

### I. PENDAHULUAN

Pada hakekatnya ; “pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan” (Rusli Lutan: 7: 1995-1996). Penjasorkes 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. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang

berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa sekolah, termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama. Atletik sendiri dibagi menjadi beberapa nomor yaitu nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari dalam olahraga atletik. Pokok bahasan lari jarak pendek merupakan bagian dari pokok bahasan atletik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan di

sekolah-sekolah pada umumnya. Begitu juga di SMP Negeri 8 Surakarta materi lari jarak pendek sudah diajarkan oleh guru mata pelajaran penjasorkes mulai dari kelas VII, VIII, dan IX.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 8 Surakarta pada kelas VII A saat melakukan survey, siswa-siswi di kelas tersebut masih banyak yang mengalami kesulitan dalam menerima materi lari jarak pendek yang telah diajarkan oleh guru. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran lari jarak pendek SMP Negeri 8 Surakarta yang terlalu monoton. Siswa hanya disuruh melakukan tes lari jarak pendek kemudian langsung dinilai oleh guru. Dengan cara pembelajaran tersebut, banyak siswa yang kurang antusias, kurang bersemangat dan cenderung sekedar melakukan tes lari setelah itu selesai.

Hal itu terbukti dengan terlalu sedikitnya jumlah siswa yang menguasai teknik dasar dengan baik dan benar. Berdasarkan KKM yang ditentukan sekolah yaitu 70, dari 32 siswa yang ikut dalam proses

pembelajaran hanya terdapat 12 siswa saja yang dapat menguasai teknik dasar lari jarak pendek dengan baik dan mencapai target capaian hasil belajar. Itu menunjukkan bahwa 62,5% siswa di kelas tersebut tidak dapat menerima materi yang diajarkan dengan baik. Setelah tes lari jarak pendek, siswa putra biasanya bermain sepakbola dan siswa putri jajan di kantin. Terkadang ada juga yang ijin tidak mengikuti pelajaran dikarenakan sakit, dan berbagai alasan lainnya. Hal tersebut juga membuktikan bahwa motivasi siswa kurang dalam mengikuti pelajaran lari jarak pendek.

Keberhasilan proses belajar mengajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi pemanfaatan prinsip-prinsip pembelajaran seperti pendekatan, strategi, model, metode dan penggunaan media pembelajaran. Salah satu variasi pembelajaran yaitu dengan penerapan pendekatan bermain. Pemilihan model pembelajaran harus disesuaikan dengan materi dan tujuan

pembelajaran yang akan diajarkan agar pesan dapat tersampaikan dengan baik kepada siswa. Salah satu indikator keberhasilan proses belajar mengajar dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapai siswa yang mencerminkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Pendekatan bermain adalah salah satu cara penerapan prinsip-prinsip pembelajaran. Siswa-siswa SMP yang masih cenderung suka dan senang dengan bermain. Dalam proses belajar mengajar siswa diajak untuk bermain dengan permainan-permainan yang ada kaitannya dengan materi ajar. Selain siswa antusias siswa dan senang melakukannya, materi ajar juga dapat tersampaikan dengan baik. Dengan demikian hasil maksimal dari proses pembelajaran diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan latar belakang diatas, untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek maka akan dilaksanakan penelitian dengan judul “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 50 Meter Pada

Siswa Kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016”.

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2015/2016.

## **II. PEMBAHASAN**

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 8 Surakarta, khususnya pada siswa kelas VII A, dalam sub pokok bahasan atletik khususnya lari jarak pendek 50 meter, dari jumlah 32 siswa, hanya 12 siswa atau 37,5% yang nilainya diatas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan 20 siswa atau 62,5% nilainya masih dibawah KKM, dengan KKM 75. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya siswa kurang begitu memahami gerakan lari jarak pendek 50 meter dengan materi yang diberikan. Ini dibuktikan dengan kurangnya koordinasi siswa dalam melakukan gerakan lari jarak

pendek 50 meter di dalam kegiatan pembelajaran.

Permasalahan yang ada pada siswa Kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016 dalam pembelajaran lari jarak pendek 50 meter hendaknya dicarikan solusi yang tepat. Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran atletik lari jarak pendek 50 meter disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan siswa SMP dapat dilakukan menggunakan penerapan pendekatan bermain, dari berbagai macam permainan yang bisa dimainkan diantaranya Jongkok Aman, Ayo Tangkap Lawanmu, Jangan Berdua, Hitam Hijau dan Menjala Ikan. Penerapan pendekatan bermain dilakukan dengan langkah melakukan pembelajaran lari jarak pendek 50 meter sambil bermain.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat di simpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2015/2016. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan



yang signifikan terjadi siklus I ke siklus II.

Hasil belajar lari jarak pendek 50 meter meningkat walaupun belum optimal akan tetapi sudah mencapai target batas tuntas hasil belajar lari jarak pendek 50 meter. Pada Siklus II ini siswa sudah dapat mengaplikasikan penerapan pendekatan bermain yang digunakan sesuai dengan perintah atau komando dari peneliti dan guru mata pelajaran penjasorkes. Dalam Siklus II ini peneliti memberikan gambaran dan motivasi yang berlebih agar siswa dapat menyerap perintah yang telat diberikan. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas.

### III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan pada bulan 31 Agustus 2015 sampai dengan 28 September

2015. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 32 siswa. Dengan rincian siswa putra 14 anak dan siswa putri 18 anak. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari: tes dan observasi. Penelitian data dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data melalui: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan instrument yang digunakan. Uji validitas untuk menentukan suatu keabsahan data yang diperoleh. Dalam hal ini, untuk meningkatkan validitas data yang diperoleh, peneliti menggunakan triangulasi data.

### IV. HASIL PENELITIAN

Pada siklus I hasil belajar lari jarak pendek 50 meter pada kategori Sangat Baik sebesar 0%, Baik 56,25%, Cukup 34,375%, dan kurang 9,375% jumlah siswa yang tuntas adalah 18 siswa. Pencapaian hasil belajar lari jarak pendek 50 meter ini belum bisa optimal karena dalam siklus I siswa baru mengenal pendekatan bermain yang diterapkan oleh peneliti dan guru. Disini sangat

terlihat siswa yang masih kurang aktif dengan permainan atau materi dalam pendekatan bermain.

Pada siklus II hasil belajar lari jarak pendek 50 meter pada kategori Sangat Baik sebesar 28,125%, Baik 53,125%, Cukup 18,75% dan Kurang 0% jumlah siswa yang tuntas adalah 26 siswa. Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan tindakan penerapan pendekatan bermain.

## **V. PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2015/2016 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui penerapan pendekatan bermain yang sudah dilakukan dapat meningkatkan

hasil belajar lari jarak pendek 50 meter siswa kelas VII A SMP Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2015/2016. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang terjadi dari data awal dan siklus I. Hasil belajar lari jarak pendek pada data awal dalam kategori tuntas adalah 37,5% atau 12 siswa. Pada siklus I terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 56,25% atau sejumlah 18 siswa. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas menjadi sebesar 81,25% atau sejumlah 26 siswa.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan simpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui bahwa pembelajaran dengan penerapan pendekatan bermain merupakan cara yang efektif untuk dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter. Dengan demikian, implikasi penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran



tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta model pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan metode pembelajaran dengan penerapan pendekatan bermain.
3. Penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar

siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek 50 meter, sehingga siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran penjasorkes. Pembelajaran Penjasorkes yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

4. Penerapan pendekatan bermain ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan *skill* dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

### C. Saran

Setelah melakukan penelitian penulis menyampaikan saran bagi guru, senantiasa selalu berupaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran dalam proses KBM yang disesuaikan dengan

karakteristik mata pelajaran dan materi ajar. Dalam hal pembelajaran lari jarak pendek 50 meter, guru dapat menyampaikan pembelajaran dengan pendekatan teknik atau dengan pendekatan bermain. Tetapi dengan mempertimbangkan minat siswa jika secara terus menerus diberikan materi yang sama akan merasa bosan dan tidak berkembang maka disarankan bagi guru untuk menyampaikan pembelajaran lari jarak pendek 50 meter dengan pendekatan bermain dimana materi ajar berupa permainan sehingga minat siswa meningkat dan siswa tidak cepat merasa bosan. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar olahraga permainan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah. & Aunurrahman. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Adi W, dkk (2008). *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Dimyati. & Mudjiono. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Isjoni. (2013). *Pembelajaran Kooperatif Meningkatkan Komunikasi Antar Peserta Didik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jihad, A & Haris, A. (2013). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo
- Katzenbogner, H., & Medler, M. (1996). *Buku Pedoman Lomba Kid Atletik Seri 1 Nomor Lari dan Gawang*. Jakarta: PB PASI.
- Lutan, R. (1995-1996), *Hakikat dan Karakteristik Penjaskes*, Depdikbud dalam Rukmana, A (2008) *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Jurnal Pendidikan Dasar*
- M. Furqon. (2006). *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- M. Thobroni dan Arif Mustofa (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Aruzz Wacana.
- Nana Sudjana. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Purnama, (2014). *Teknik Dasar Atletik Nomor Lari 100 Meter*. Diperoleh 2 Oktober

- 2014, dari <http://volimaniak.blogspot.com/2014/08/tehnik-dasar-atletik-nomor-lari-100.html#axzz3Ex6oYKt5>
- Purnomo, E. & Dapan. (2007). *Dasar – Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia
- Sagala, S. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Saryono & Nopembri, S. (2009). *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Game for Understanding (TGfU)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Sidik, D. Z. (2013). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Slavin, R.E. (2009). *Cooperatif Learning*. Bandung: Nusa Media.
- Sri Anitah W, dkk (2009). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka