PENERAPAN METODE BERMAIN PADA MATERI LARI SPRINT DI SEKOLAH DASAR

Nur Sulisty Mutaqin¹, Eko Rudiansyah²

^{1,2} Prodi Pendidikan Jasmani, STKIP Melawi

Alamat: Jln. RSUD Melawi KM 04, Kec. Nanga Pinoh, Kab. Melawi

Email: nursulistyostkipm@gmail.com, ekorudiansyah90@gmail.com

Abstract: *The researcher aims to determine the effect of playing methods on sprint running abilities in elementary schools. This study used an experimental method with only one group without a comparison group with a One Group Pre-test and Post-test Design design. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique, with a sample size of 43 students from 3 elementary schools. The results of the study showed that there was a significant effect in the use of playing methods on sprint running abilities of fifth-grade elementary school students. Seen from the average pretest of 7.96 and posttest of 7.64, there was an increase of 4.02% compared to before and after treatment.*

Keywords: *Physical education, Method of Playing, sprint*

Abstrak: Peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari sprint di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen Dengan satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan dengan bentuk desain *One Grup Pre test and Post test Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel*, dengan jumlah sampel 43 siswa dari 3 sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode bermain pada kemampuan lari sprint siswa kelas V Sekolah dasar. Dilihat dari rata – rata pretest sebesar 7,96 dan posttest sebesar 7,64, dapat peningkatan sebesar 4,02 % dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan.

Kata kunci: Pendidikan jasmani, Metode Bermain, Lari Cepat

Peran kelompok dalam pembelajaran memiliki dampak yang positif, tidak hanya perkembangan individual akan tetapi berperan dalam perkembangan peserta didik yang lebih luas. Pada pembelajaran Pendidikan jasmani gur cenderung menekankan pada kemampuan individual, padahal dengan pembelajaran kelompok perkembangan peserta didik lebih bisa dimaksimalkan, mulai dari pengembangan

sikap positif, kualitas dan kemampuan gerak, dan memperbaiki kualitas Kesehatan (Fahri.,2014).

Atletik menjadi salah satu mata pelajaran wajib di sekolah, mempunyai peranan penting dalam perkembangan hal tersebut. Oleh karena itu pembelajaran atletik harus dirancang sedemikain rupa untuk memperoleh pengalaman belajar yang maksimal. Akan tetapi kenyataan

dilapangan untuk mata pelajaran atletik masih kurang diminati oleh peserta didik. Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran pendekatan yang dilakukan oleh guru masih belum bisa menumbuhkan minat dan semangat siswa dalam pembelajaran. Khususnya untuk materi lari sprint, dimana materi Lari sprint memerlukan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak kaki dan memasuki finish. Unsur dari beberapa point tersebut guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu merancang bentuk-bentuk latihan atau model yang sesuai dengan karakteristik siswa. Lari jarak pendek atau sprint adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal.

Sebuah studi oleh (Diah Ayu., 2020) Selama ini dalam pembelajaran atletik sering menggunakan pendekatan teknis, dimana pendekatan ini memberikan dampak frustrasi dan kurang ketertarikan oleh peserta didik menekankan pada individualisme siswa. Pembelajaran kelompok bisa menjadi salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam pembelajaran atletik, salah satunya dengan metode bermain. Penerapan metode bermain yang menarik diharapkan dapat meningkatkan semangat belajar peserta

didik, karena peserta didik memiliki ruang yang luas untuk beraktivitas dalam permainan.

Pengelolaan pembelajaran akan terlaksana secara efektif dan efisien apabila guru mampu melakukan perannya baik (Agustini.,2018). Guru mempunyai peran penting dalam menerapkan metode bermain dalam pembelajaran. Guru dapat merancang permainan yang aktif, kreatif, menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Pada Materi Lari Sprint”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dengan satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan bentuk desain *One Grup Pre test and Post test Design*. Pengambilan tes dilakukan 2 kali sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui hasil setelah diberikan perlakuan dan sebelum diberikan perlakuan secara jelas. Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak 12 kali.

Tabel 1. Rancangan Penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O1	X	O2

(Consuelo G. Sevilla, dkk, 2006)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah dasar sebanyak 43 siswa yang terbagi dari 3 sekolah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel*. Teknik yang dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana (Arikunto, 2011)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, berikut uraian penelitian;

1. Pretest

Tabel 2. Diskripsi data

No	Deskripsi	Nilai
1	Minimum	6,28
2	Maksimum	9,35
3	Modus	7,26
4	Mean	7,91
5	Standart Deviasi	0,77

Tabel diatas menunjukkan hasil dari penelitian data pretest lari sprint menunjukkan bahwa nilai minimum 6,28 maksimum 9,35 modus 7,26 mean 7,91 dan standar deviasi 0,77

2. Posttest

Tabel 3. Diskripsi data

No	Deskripsi	Nilai
1	Minimum	5,87
2	Maksimum	8,90
3	Modus	6,98
4	Mean	7,52
5	Standart Deviasi	0,76

Tabel diatas menunjukkan hasil dari penelitian data pretest lari sprint menunjukkan bahwa nilai minimum 5,87 maksimum 8,90 modus 6,98 mean 7,52 dan standar deviasi 0,76

3. Perubahan

Berdasarkan uraian pretest dan posttest lari sprint sebelum dapat diketahui kemampuan lari sprint kelas V Sekolah Dasar, dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Defferent}}{\text{Mean Pretest}} \times 100 \%$$

Hasil rata-rata pretest diperoleh 7,96 sedangkan hasil rata-rata posttest diperoleh 7,64. Setelah diketahui nilai rata-rata maka persentase peningkatan dihitung;

$$\begin{aligned} \text{Persentase Peningkatan} &= \frac{7,96 - 7,64}{7,94} \times 100 \% \\ &= 4,02 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persentase peningkatan sebesar 4,02 %, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan lari sprint pada siswa kelas V Sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan metode bermain dalam pembelajaran atletik nomor lari (lari *sprint*) di Sekolah Dasar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lari siswa. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian Nureltin (2014) membuktikan bahwa kemampuan lari *sprint* melalui metode bermain memberikan peningkatan terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* dengan persentase 58,32%. Kemudian Purnomo dan Atik (2014) juga membuktikan hasil penelitiannya bahwa metode bermain memberikan pengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* 30 meter dengan persentase 14,38%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode bermain pada kemampuan lari sprint siswa kelas V Sekolah dasar. Dilihat dari rata – rata pretest sebesar 7,96 dan posttest sebesar 7,64, dapat peningkatan sebesar 4,02 %

dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, terutama pihak Sekolah Dasar yang telah mengizinkan peserta didiknya dijadikan sumber data dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agustini (2018), *Peran Guru Dalam Pengelolaan Pembelajaran*, Jurnal Ilmiah Iqro, 12 (2) 1693-5705
- Diah Ayu Risnawati (2020) , Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 40 Meter Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo, Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Fikri Argi Fahri S (2024), Pengaruh Latihan Drop Pass and Shooting Terhadap Ketepatan Shooting dan Passing Pemain Bola Putra Usia 13-14 Tahun Akademi Persib

Bandung, Jurnal Dunia
Pendidikan, 5 (01) 2746-8674

Nureltin. 2014. Peningkatan Kemampuan
Lari Sprint Melalui Metode
Bermain pada Siswa Kelas V
SDN Limua. E-Journal Tadulako
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
Dan Rekreasi, 2 (6), 1-13.

Purnomo dan Atik. (2014). *Metode
Bermain Terhadap Hasil Belajar
Lari Sprint 30 Meter Pada Siswa
Kelas IV SDN*. Jurnal Pendidikan
dan Pembelajaran, Vol. 3 (9),
Untan.

Sevilla, G. Consuelo (2006), Pengantar
Metode Penelitian, Jakarta:
Universitas Indonesia