

Meningkatkan hasil belajar lari cepat menggunakan metode bermain

Improving learning results of sprinting using the play method

Syamsir

SD Negeri 37 Pekanbaru, Tampan 28293, Provinsi Riau, Indonesia

Syamsir131986@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat menggunakan metode bermain pada siswa kelas III. Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar lari cepat dengan metode bermain lari halang rintang bagi siswa kelas III SD Negeri 37 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan dengan proses 2 siklus. Siklus pertama diantaranya mengadakan observasi, membuat rancangan tindakan, melakukan tindakan, dan mengadakan refleksi. Sedangkan siklus kedua adalah mengadakan rancangan tindakan, melakukan tindakan, dan mengadakan refleksi. Subjek penelitian dari siswa kelas III sebanyak 32. Instrumen dan metode pengumpulan data dengan pengamatan dan evaluasi. Teknik analisis data dengan statistik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran keterampilan gerak dasar sikap lari cepat dengan metode bermain lari halang rintang bagi siswa kelas III SD Negeri 37 pekanbaru sangat efektif dilihat dari peningkatan pada indikator proses pembelajaran awal dan hasil nilai akhir, yaitu persentase tuntas belajar studi awal sebesar 37,5% dan setelah melaksanakan perlakuan 2 mengalami peningkatan ketuntasan belajarnya menjadi 87,50 . Secara umum hasil belajar keterampilan gerak dasar sikap lari cepat pada siswa kelas III SD Negeri 37 pekanbaru termasuk baik, karena 87,50 % dari 32 siswa telah memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

Kata Kunci: Lari Cepat, Bermain, Halang Rintang

Abstract Improving the results of learning to run fast using the play method for third grade students. This research was carried out with the aim of improving learning outcomes of basic movement skills of sprinting with the obstacle course running method for third grade students of SD Negeri 37 Pekanbaru. This type of research is classroom action research with a 2 cycle process. The first cycle includes making observations, making action plans, taking actions, and holding reflections. While the second cycle is holding an action plan, taking action, and holding reflection. The research subjects were the third grade students of SD Negeri 37 Pekanbaru in the 2017/2018 academic year with a total of 32 students. Instruments and methods of data collection were observation and evaluation. Data analysis techniques with quantitative and qualitative descriptive statistics. The results showed that the learning process of basic movement skills of sprinting with the obstacle course method for third graders was very effective, seen from the increase in the indicators of the early learning process and the final score, namely the percentage of complete learning in the initial study of 37, 5% and after carrying out treatment 2, their learning completeness increased to 87.50. In general, the learning outcomes of basic movement skills of sprinting in third grade students are good, because 87.50% of the 32 students have met the minimum completeness criteria.

Keywords: Sprint, play, obstacle

PENDAHULUAN

Pendidik dihadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum, selama, maupun sesudah terjadinya proses atau situasi belajar mengajar. Pendidik harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan, untuk apa dan sebagainya mengenai setiap situasi atau kondisi belajar yang perlu diciptakan. Termasuk mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang telah dibuat, dan mengenai berhasil atau tidaknya pelaksanaan rencana. Berhasil tidaknya pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dapat diketahui setelah dilakukan kegiatan evaluasi.

Disamping itu, hasil evaluasi bisa juga digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program selanjutnya.

Keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar merupakan tujuan yang paling diharapkan oleh semua pendidik. Untuk itu pendidik harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif. Karena suatu proses belajar mengajar yang efektif dan bermakna dapat berlangsung apabila memberikan keberhasilan serta memberikan rasa puas bagi siswa maupun pendidik. Seorang pendidik merasa puas jika siswanya dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan sungguh-sungguh, bersemangat dan penuh kesadaran yang tinggi. Hal itu dapat tercapai apabila pendidik memiliki sikap dan kemampuan secara profesional serta mempunyai kemampuan mengelola proses belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan. Dari sekian banyak kemampuan yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pendidik adalah kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut.

Materi pembelajaran atletik terdapat pada semua jenjang pendidik khususnya sekolah dasar. Materi pembelajaran atletik di tingkat sekolah dasar dibutuhkan kreativitas oleh seorang guru, hal ini bertujuan untuk siswa dapat tertarik dalam mengikuti pembelajaran (Hartati, Silvi & Pajar, 2017). Siswa tingkat sekolah dasar mengalami kendala dalam langkah kaki ketika melakukan gerakan lari jarak pendek. Observasi lapangan yang dilakukan penulis tertanggal 19 Maret 2018 menjumpai beberapa permasalahan dalam lari jarak pendek siswa diantaranya :

1. Kurang mengangkat paha
2. Badan tidak condong ke depan
3. Ayunan lengan tidak membentuk sudut siku

Temuan penulis diatas mempengaruhi kecepatan lari siswa dan beban otot yang diterima tungkai dalam berlari sehingga hasil yang dicapai dalam pembelajaran lari kurang optimal. Faktor lain yang muncul diantaranya power otot tungkai yang kurang dalam daya angkat paha, langkah kurang panjang dan ayunan lengan tidak sempurna. Kendala selain faktor fisik siswa adalah kemampuan teknik *start* dan masuk finish yang belum optimal. Upaya meningkatkan teknik dasar lari tentu memerlukan data faktor penyebabnya yaitu ayunan langkah dan kekuatan tungkai kurang mendukung. Power tungkai dan ayunan langkah yang kurang baik akan berpengaruh pada jarak langkah kaki yang pendek dan ayunan kaki yang lambat. Salah satu pemecahan masalah yang dilakukan salah satunya adalah memberikan pembelajaran untuk memperbaiki teknik langkah dan meningkatkan

kecepatan ayunan kaki. Metode pembelajaran yang digunakan berpengaruh terhadap hasil pembelajaran. Praktik pembelajaran dasar lari siswa baik kelas bawah dan kelas atas hanya menekankan pada capaian hasil, tanpa memperbaiki metode dan proses pembelajaran. Observasi penulis dalam pengamatan lapangan mendapati kejenuhan siswa dalam mempelajari teknik lari. Kegiatan pembelajaran monoton seperti siswa diberi instruksi ke lapangan, diberikan materi lari, siswa mempraktikkan secara berulang-ulang, evaluasi hasil dan selesai. Usia sekolah dasar seharusnya lebih banyak metode belajar sambil bermain daripada metode pembelajaran *ortodox*.

Pendidik perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam proses belajar mengajar, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik dasar lari dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lari. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat dilakukan dalam metode bermain. Anak-anak senang bermain, bergembira, bebas, lepas dari segala unsur paksaan menjadi tujuan utama metode bermain dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. Anak yang bergembira akan lebih mudah memahami materi dan semangat dalam mengulang gerakan. Hal tersebut sesuai dengan anjuran para ahli pendidikan seperti Gustmuths, Montessori dan Froebel dalam Soetoto Pontjoputro, dkk (2004:1.10) bahwa, supaya permainan itu menjadi alat pendidikan yang utama, untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani.

Keberhasilan pembelajaran ditunjukkan dengan dikuasainya materi pembelajaran oleh siswa. Ketika peneliti melakukan tes formatif mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi lari pada siswa kelas III SD Negeri 37 Pekanbaru terdapat kesenjangan atau *research gap* antara harapan dan kondisi di lapangan. Terdapat 12 siswa dari 32 yang mencapai tingkat penguasaan materi 75%. Tingkat penyerapan materi pembelajaran tergolong rendah dan berdampak pada terganggunya pembelajaran di materi berikutnya. Penulis berupaya meningkatkan pembelajaran lari dengan metode bermain.

METODE

Metode adalah Secara umum diartikan sebagai cara untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2017:2). Begitu pula dengan pendapat Aip Syarifuddin dalam Dwi Apriliyani (2017:46) bahwa metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Metode atau cara yang dipilih tentu dikonsepsi secara baik sehingga akan membentuk pola tertentu untuk mencapai tujuan. Berdasarkan pengertian metode yang

dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipilih dan digunakan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hal ini metode pembelajaran yang digunakan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lari.

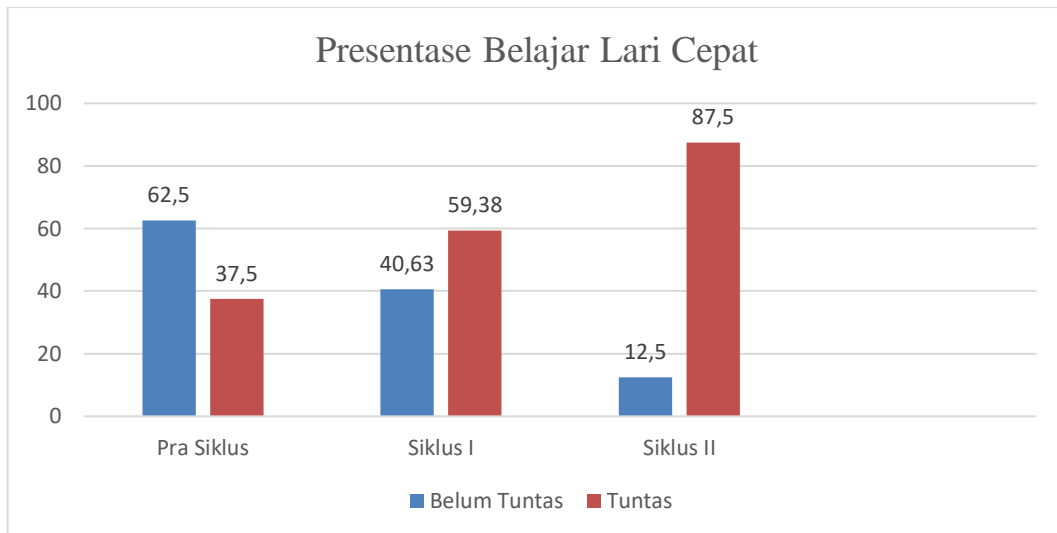
Proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan pendidik yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan terarah dan memecahkan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu metode yang terkendali, menyusun seri seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang dirumuskan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian, integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan pendidik atau pelatih. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat digunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, pendidik, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang pendidik akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun hasil penelitian berupa persentase belajar pada materi lari cepat dan ketuntas belajar dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Presentase Belajar Lari Cepat



Gambar.2 Hasil Kentutasan Belajar Siswa pada Studi Awal



Gambar 3. Hasil Kentutasan Belajar Siswa pada Perlakuan I



Gambar 4. Hasil Kentutasan Belajar Siswa pada Perlakuan II

Pembahasan

1. Metode Belajar

Metode adalah Secara umum diartikan sebagai cara untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2017:2). Begitu pula dengan pendapat Aip Syarifuddin dalam Dwi Apriliyani (2017:46) bahwa metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Metode atau cara yang dipilih tentu dikonsepsi secara baik sehingga akan membentuk pola tertentu untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipilih dan digunakan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hal ini metode pembelajaran yang digunakan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lari.

Proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan pendidik yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan terarah dan memecahkan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu metode yang terkendali, menyusun seri seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang dirumuskan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian, integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan pendidik atau pelatih. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat digunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, pendidik, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang pendidik akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

2. Metode Bermain

Menurut John Dewey dalam Soetoto Pontjopoetro (2004:1.3) berpendapat bahwa, bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan yang menyenangkan bagi setiap orang terutama anak-anak. Rusli Lutan (2001:34) memberikan pengertian tentang permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tidak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri ciri lain yang amat mendasar yaitu kegiatan permainan dilakukan secara sukarela dan waktu luang.

Perlu dipahai dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki karakteristik. Demikian juga dengan bermain yang memiliki ciri khas khusus. Menurut Kemal dan Supandi (1990, dalam Husdarta, 2010:145), mengemukakan mengenai ciri-ciri bermain sebagai berikut :

- a) Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela
- b) Permainan bukanlah kehidupan “bisa” atau yang “nyata”. Karena itu bila diamati secara seksama perilaku anak selama permainan, mereka berbuat pura-pura atau tidak sungguhan
- c) Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan di tempat tertentu. Berkaitan dengan syarat diatas, permainan memerlukan peraturan.
- d) Permainan memiliki tujuan yang didapat dalam kegiatan itu. Dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Sedangkan menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan ”bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Sedangkan Aip Syarifudin (2004:17) mengartikan ”bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri”. Selanjutnya menurut M. Furqon (2008:4) menyatakan bahwa bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan sebagai kegiatan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tidak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama.

Bermain dapat dinamakan sebagai alat untuk pelajaran lari, khususnya di Sekolah Dasar. Penyajian pelajaran di SD perlu kreatifitas pendidik, agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Berkaitan dengan pemberian pembelajaran PJOK SD, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 25 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional juga mengatur bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan serta diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistemis yang berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional.

Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, Pembelajaran lari untuk siswa di Sekolah Dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan, menirukan atau perlombaan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari dapat berupa perlombaan dimana bentuk permainan dalam pertandingan disebut juga agon. Rusli Lutan dalam Nayan Permana (2017:32) menyatakan bahwa, “agon merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat perandingan atau perlombaan”. Bentuk permainan dan perlombaan khususnya untuk mempelajari teknik lari bagi siswa menurut Aip Syarifuddin dalam Suwardi (2009:11) antara lain adalah :

- a) Lari dalam bentuk permainan hijau-hitam
- b) Lari bolak-balik memindahkan benda
- c) Lari melewati bangku-bangku pendek (bangku Swedia jika ada)
- d) Lari sambil menggendong temannya secara bergantian.
- e) Lari dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut atau paha.
- f) Lari menirukan binatang (kijang)
- g) Lari sambil melompat lompat dengan langkah panjang.
- h) Lari pada lubang-lubang ban mobil bekas atau simpai.

Sedangkan bentuk permainan yang dapat digunakan melatih kecepatan menurut Soetoto Poentjopoetro, dkk (2004) diantaranya adalah :

- a) Ambil balok dari lingkaran tengah
- b) Mengibarkan sapu tangan
- c) Main galah (gobak sodor)
- d) Cepat dapat
- e) Memindahkan balok ke sana dan ke sini
- f) Lari melewati lorong

Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini dalam bentuk lomba atau kompetisi. Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek langsung, dan cara

berlari jarak pendek yang benar. Bagi siswa Sekolah Dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan yang dipahami oleh anak sehingga mereka dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu siswa perlu ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Menurut Chandler sebagaimana dikutip oleh Rangkuti (2006:4) mengemukakan bahwa, mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara pelajar. Adanya *competitive advantage*, kegiatan spesifik yang dikembangkan agar lebih unggul dari pesaing pelajarnya akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain.

Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ditemui dalam permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuhkembangkan disiplin, saling menghargai dan bertanggungjawab dalam mentaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara yang menuntut kemandirian siswa. Kreativitas, inisiatif, kemampuan siswa untuk berfikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan pada permainan.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran lari dengan metode permainan memiliki beberapa keahlian diantaranya :

- a) Hasrat gerak siswa terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi belajar meningkat
- b) Dengan permainan berarti siswa aktif bergerak sehingga siswa menjadi bugar

- c) Dapat merangsang kemampuan berfikir, memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan
- d) Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses pengajaran.

Selain kelebihan, pembelajaran lari dengan metode bermain memiliki banyak kelemahannya:

- a) Siswa tidak memahami konsep gerakan teknik lari yang benar
- b) Akan sering terjadi kesalahan teknik dan siswa tidak mampu mengenal bunyi
- c) Pendidik akan mengalami kesulitan untuk mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa.

3. Teknik Dasar Lari Cepat

Menurut Djumidar dalam Hamda Dwi Luxita (2018:2), lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari cepat sering dikatakan dengan lari jarak pendek, Yang dimaksud lari cepat menurut Soegito dalam Hamda Dwi (2018:3) adalah gerak maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin dan sesingkat mungkin.

Lari cepat adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* menuju garis *finish*. Nomor lari yang termasuk dalam lari cepat adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter ke bawah, termasuk lari 60 meter adalah lari cepat. Selain 60 meter ada juga 100 meter dan 200 meter yang sering dilombakan dalam pertandingan resmi. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan pada lari cepat agar diperoleh prestasi yang optimal, menurut Tamsir Riyadi dalam Edward (2017:3) lari jarak pendek perlu memperhatikan 4 masalah yaitu : (1) *starting petition* (2) *starting action* (3) *sprinting action* (4) *finishing action*. Sedangkan menurut Soegito (1993:8) menyatakan bahwa ada 3 macam teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (*sprinter*), yaitu teknik *start*, teknik lari cepat, dan teknik masuk finish. Hal senada dikemukakan oleh Aip Syarifudin dalam Edward (2017:3) menyebutkan bahwa dalam lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami yaitu mengenai teknik *start* teknik lari dan teknik melewati garis finish. Menurut Tamsir Riyadi dalam Lutan (2000:29) teknik dasar lari cepat meliputi:

- a) Tungkai bawah dilipat
- b) Paha diayun ke depan
- c) Kaki belakang menolak hingga lutut lurus
- d) Saat kedua kaki melayang di udara, mendarat dengan ujung telapak kaki terlebih dahulu

e) Salah satu kaki menapak ditanah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa agar dapat mencapai prestasi lari cepat yang optimal, maka pelari harus memiliki penguasaan-penguasaan terhadap teknik-teknik yang ada di dalam lari cepat, yaitu teknik start, teknik lari, dan teknik melewati garis finish.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas III

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui sehingga sebagai pendidik menguasai cara atau metode dalam memberikan materi sesuai karakteristik peserta didik. Selain mengetahui karakteristik dari peserta didik, pendidik dituntut memiliki pengetahuan mengenai kebutuhan belajar siswa. Menurut Nursidik Kurniawan (2007:29) membahas sebagai berikut :

- a) Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain. Karakteristik ini menguntungkan pendidik dalam menyiapkan bentuk pembelajaran dengan konsep permainan yang melebur pada pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagai pendidik tentu akan mempersiapkan model pembelajaran dengan permainan tanpa meninggalkan capaian kompetensi siswa dari materi tersebut.
- b) Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam jam sedangkan anak sekolah dasar hanya duduk dengan tenang paling lama 30 menit. Oleh karena itu pendidik hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi dalam jangka waktu yang lama akan terasa seperti siksaan.
- c) Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bekerja dalam kelompok. Pergaulannya dengan kelompok teman sebaya, anak akan belajar berbagai aspek penting dalam proses sosialisasi seperti : belajar memenuhi aturan aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggungjawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (*sportif*). Karakteristik ini membawa implikasi bahwa pendidik harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk belajar dan bekerja dalam kelompok. Pendidik dapat meminta peserta didik untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara berkelompok.
- d) Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak sekolah dasar masuk dalam tahap operasional konkret dimana penjelasan pendidik tentang materi pelajaran akan lebih dipahamijika anak melaksanakan sendiri,

sama halnya dengan orang dewasa. Pendidik hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sebagai seorang pendidik, perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik tersebut meliputi perkembangan fisik, perkembangan sosioemosional, dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosio sosial memiliki kontribusi yang kuat terhadap perkembangan mental dan emosional. Pemahaman terhadap perkembangan peserta didik di atas sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif sehingga motivasi belajar siswa akan meningkat.

Menurut Noehi Nasution dalam Gilang Hakekat Juang (2017:4) , beberapa sifat khas anak pada usia kelas bawah antara lain :

- a) Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah.
- b) Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan tradisional
- c) Ada kecenderungan memuji sendiri
- d) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, kalau itu dirasa menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
- e) Jika tidak bisa menyelesaikan sesuatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
- f) Pada masa ini anak menghendaki nilai (angka raport) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian yang telah dilaksanakan, metode bermain dapat meningkatkan proses hasil belajar keterampilan dasar lari cepat siswa SD Negeri 37 Pekanbaru tahun pelajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyani, Dwi. 2017. Penelusuran Keberbakatan Olahraga pada Siswa SMP di Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2017 . Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Ardhana, Edward. 2017. Pengaruh Latihan Fartlek, Interval Dan Speed Training Terhadap Prestasi Atlet PASI Kabupaten Banjarnegara . Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Harsono. 2014. Prinsip Dasar Atlet tingkat Lanjutan. Bandung. CV. Rosdakarya
- Hartati, H., Silvi Aryanti, S. A., & Pajar Al Qodar, P. A. Q. (2017). Development Of Learning Athletic Learning Models Release Directly Based Games In Elementary School. In *The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science*.

- Kurniawan, Nursidik. 2007. Karakteristik dan Kebutuhan Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar. <http://nhowitzer.multiply.com>. Diakses tanggal 9 Mei 2010.
- Luxita, Hamda Dwi. 2017. Pengaruh Latihan Penguatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Kecepatan *Sprint* Atlet Klub Atletik Satria Muda Kabupaten Semarang . Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Permana, Nayan. 2017. Penelusuran Keberbakatan Olahraga pada Siswa SMP di Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang . Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Santoso, Nurhadi. 2013. Teknik Dasar Bermain Sepakbola (Menggiring Bola). Jakarta : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Umum dan Pendidikan*. Bandung : Cendekia.
- Sukatamsi. 2010. Spesifikasi *sprint* dengan latihan pliometrik standing jumps dan box jumps.
- Sumardi. 2014. *Atletik Bagi Pemula*. Jakarta: Intan Persada
- Syarifuddin , Aip.1992. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.