

## UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS LARI *SPRINT* DENGAN PERMAINAN KUDA-KUDAAN PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI SATU ATAP SOKAN KECAMATAN SOKAN KABUPATEN MELAWI

Dedimus<sup>1</sup>, Rachmat Sahputra<sup>2</sup>, Ari Fauzi Hakim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2012

<sup>2</sup>Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

<sup>3</sup>Dosen STKIP Melawi

**Abstract:** *The purpose of this research is to find out whether the horse game has influence over the improvement of student in doing sport: sprint. This research done by using the action research in grade VII of Public Junior High School 07 Satu Atap Sokan, which involved 14 students: 9 boys and 5 girls. The research found out that the student activity level increase in the first and second cycle for about 14.28%.*

**Key Words:** *Activity, Sprint, Horse Game*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan kuda-kudaan terhadap peningkatan aktivitas lari *sprint* pada siswa. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 07 Satu Atap Sokan Kecamatan Sokan Kabupaten Melawi, dengan jumlah siswa 14 orang, 9 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa (PAS), yaitu pada siklus I peningkatan aktivitas siswa adalah 14,28 % dan disiklus II peningkatan aktivitas siswa adalah 14,28 %.

**Kata Kunci:** Aktivitas, Lari *Sprint*, Permainan Kuda-Kudaan

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting di dalam kehidupan manusia. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan itu adalah dengan berolahraga. Berolahraga sudah barang tentu kita bergerak atau melakukan suatu gerakan. Sebenarnya berolahraga itu tidak selalu harus memilih olahraga yang mahal, dan dari sekian banyak olahraga yang ada, lari merupakan cabang olahraga yang murah meriah dan sangat mudah dilakukan. Selain itu, manfaat dari lari sangat besar untuk kesehatan dan dalam sebagian besar cabang olahraga. Hanya saja berlari dianggap tidak menarik dan merupakan hal yang biasa-biasa saja serta tidak ada hal yang istimewa bahkan dianggap sesuatu yang hanya akan membuat mereka capek dan letih, karena berjalan dan berlari adalah sesuatu yang bisa setiap orang lakukan dengan mudah. Itulah permasalahan yang ditemukan oleh

guru selaku peneliti pada siswa kelas VII SMP Negeri 07 Satu Atap Sokan Kecamatan Sokan Kabupaten Melawi pada tahun pelajaran 2011 /2012.

Jika berbicara tentang lari *sprint* maka sebaiknya terlebih dahulu kita membahas atletik secara umum yang merupakan induk dari cabang lari *sprint* itu sendiri. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* yang berarti bertanding atau berlomba. Sampai saat ini kata *Athlon* masih sering digunakan misalnya *Pentathlon* dan *Decathlon*. *Pentathlon* berarti lima jenis lomba dan *Decathlon* berarti sepuluh jenis lomba (Ferdinansyah, 2008: 2).

Lari secara umum adalah melangkah dengan kecepatan yang tinggi (Dyah, 2007: 3). Lari juga dapat diartikan sebagai gerakan tubuh dimana pada saat semua kaki tidak menyentuh tanah (Roji, 2007: 19). *Sprint* atau lari cepat adalah semua jenis

perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh dan menempuh jarak 100, 200, 400 meter dengan jarak antar lintasan 1,22 meter (Wahyuni, 2010: 39). Maka dari itu dapat disimpulkan lari *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak *start* sampai menuju garis *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal.

Adapun perlengkapan lari *sprint* meliputi balok *start*, *stopwatch*, nomor dada dan nomor punggung, sepatu *spice*, peluit dan bendera *start*, pistol, dan lapangan tempat lari (Dyah, 2007: 21).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas siswa terhadap lari *sprint* melalui metode permainan kuda-kudaan. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode permainan kuda-kudaan terhadap peningkatan aktivitas siswa dalam lari *sprint*.

Teknik menurut Suharno (1993) yang dikutip Irianto (2002: 80) menyatakan "Teknik adalah suatu proses gerakan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan dalam cabang olahraga." Teknik dasar lari *sprint* dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu teknik *start*, teknik lari cepat, dan teknik memasuki garis *finish*.

Menurut Poedarminto aktivitas adalah kegiatan atau kesibukan. Aktivitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu gerakan dengan cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Husdarta, 2010: 36). Sedangkan dalam kamus bahasa Indonesia permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang untuk mengisi waktu senggang atau waktu luang atau berolahraga ringan.

Kuda-kudaan diartikan dalam kamus bahasa Indonesia adalah tiruan kuda, bermain seakan-akan mengendarai kuda. Jadi permainan kuda-kudaan adalah permainan yang dilakukan secara berpasangan dengan cara menirukan gerakan orang yang sedang menunggangi kuda. Layaknya seekor kuda yang menarik delman, begitulah seorang pelari menarik teman yang berpegangan pada tali di belakangnya, sehingga teman yang ditarik pelari dalam penelitian ini diartikan sebagai beban. Beban (*Loading*) diartikan sebagai rangsangan motorik yang dapat

diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi (Irianto, 2002: 51)

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Rancangan Penelitian**

Untuk menjawab rumusan masalah ataupun permasalahan yang ada maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan siklus yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi, refleksi.

### **2. Subjek dan Objek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2011/2012 yang dimulai pada bulan Februari 2012 sampai akhir semester genap tahun 2012. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 07 Satu Atap Sokan Kecamatan Sokan Kabupaten Melawi. Dengan jumlah siswa 14 orang, 9 orang laki-laki dan 5 orang perempuan.

Objek penelitian ini adalah upaya meningkatkan aktivitas lari *sprint* terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 07 Satu Atap Sokan Kecamatan Sokan Kabupaten Melawi.

### **3. Prosedur Penelitian**

#### **a. Bentuk Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (*Action Research Class*) Dimana peneliti bertindak langsung dalam penelitian. Penelitian ini akan membahas dan menitikberatkan pada peningkatan aspek psikomotor dan afektif.

#### **b. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilaksanakan melalui tahapan yang disebut siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

##### **1) Perencanaan**

Adapun bentuk perencanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- (a) Guru melakukan penganalisaan pada kurikulum untuk memastikan dan menyesuaikan standar kompetensi atau kompetensi dasar terhadap materi yang akan diajarkan pada

siswa dengan pendekatan permainan kuda-kudaan.

- (b) Membuat RPP menggunakan permainan kuda-kudaan.
  - (c) Membuat instrumen atau alat untuk melakukan penelitian yang tertuang dalam siklus-siklus yang akan dilakukan.
  - (d) Menyiapkan alat-alat yang diperlukan untuk penelitian seperti peluit, *stopwatch*, bendera *start*, tali rafia dan perlengkapan lain yang mendukung.
- 2) Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk siklus, siklus berikutnya dilaksanakan dengan melihat hasil pada siklus sebelumnya. Siklus berhenti dilaksanakan ketika target atau ketuntasan belajar yang dalam penelitian ini adalah meningkatkan aktivitas siswa telah mencapai standar. Dalam pelaksanaannya pembebanan pada permainan kuda-kudaan dimungkinkan akan berbeda, dan melihat hasil siklus sebelumnya, artinya jika hasil pada siklus yang telah dilakukan belum mencapai hasil maka pemberian beban dapat ditambah. Pada siklus I peneliti melaksanakan pembebanan seimbang yaitu antarsiswa yang menarik dan siswa yang ditarik sebagai beban, berat badannya tidak selisih jauh (kecil sama kecil) dan untuk mendapatkan kevalidan data dapat dilakukan penimbangan berat badan siswa. Selanjutnya pada tahap siklus berikutnya jika peningkatan hasil belum maksimal dapat dilakukan penambahan beban lagi yaitu siswa yang kecil menarik siswa yang besar. Dalam pelaksanaan ini peneliti melakukan beberapa tahap, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

3) Observasi / evaluasi

Pada observasi ini guru selaku peneliti melaksanakan pengamatan serta penilaian terhadap siswa.

4) Refleksi

Dalam refleksi ini guru selaku peneliti mengumpulkan data hasil observasi untuk dianalisis.

4. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data tersebut sehingga kerja menjadi mudah. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes lari *sprint* yang meliputi tes kecepatan.

b. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data melalui cara sebagai berikut, yaitu observasi, angket, dan berdiskusi dengan teman sekerja.

c. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, metode tes perbuatan, observasi atau pengamatan.

5. Teknik Analisis dan Kriteria Keberhasilan

Analisis dilakukan setelah studi pendahuluan/prasiklus selesai dilakukan. Hal ini supaya dapat terlihat peningkatan aktivitas (kecepatan) siswa dalam melakukan lari *sprint* sebelum dilakukan permainan kuda-kudaan. Analisis yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan antara hasil yang dicapai siswa pada setiap siklusnya. Tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya perubahan atau perkembangan yang lebih baik yang diperoleh oleh siswa setelah peneliti menggunakan permainan kuda-kudaan. Data hasil analisis ditarik atau dihitung dalam bentuk persentase. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari siklus yang dilaksanakan yaitu jika mencapai 75-100% siswa mencapai ketuntasan belajar maka dapat dikatakan aktivitas siswa dalam lari *sprint* meningkat. Kriteria/standar lari berdasarkan Latihan Natural (Pinarto, 2000: 3) mengatakan bahwa "Seorang pelari idealnya memerlukan waktu 15 detik untuk

menempuh jarak 100 meter dengan usaha kira-kira 75%”. Berdasarkan acuan tersebut maka dalam penelitian ini peneliti memeberikan standar atau kriteria untuk menentukan skor bobot atau nilai sebagai berikut:

Tabel 1. Standar Penetapan Skor Nilai

No	Tahapan atau kriteria yang dinilai	Bagian yang dinilai	Gerakan yang nampak	Skor yang diperoleh			
1	Start, lari cepat, finis	Tangan, kaki, dan badan	Salah	1 (K)			
			Mendekati benar	2 (C)			
			Sedikit kesalahan	3 (B)			
			Benar	4 (SB)			
2	Kecepatan lari Putra		≥ 14.01	1 (K)			
			13.01	2 (C)			
			s/d 14.00				
			11.01	3 (B)			
			s/d 13.00				
			≤ 11.00	4 (SB)			
			Putri			≥ 15.01	1 (K)
						14.01	2 (C)
						s/d 15.00	
						12.01	3 (B)
						s/d 14.00	
						≤ 12.00	4 (SB)

Keterangan: Kurang (K), cukup (C), baik (B), sangat baik (SB)

Seperti telah dipaparkan sebelumnya bahwa analisis dalam penelitian ini adalah membandingkan hasil pada setiap siklusnya dan dinyatakan dalam persentase (Pinaro, 2000: 17) maka untuk menghitung peningkatan aktivitas siswa tiap siklusnya (Pinaro, 2000: 25) dapat dilakukan sebagai berikut:

$$PAS \ Sx = \frac{Stx - Stseb}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

PAS : Peningkatan Aktivitas Siswa

Sx : Siklus tertentu

Stx : Siswa tuntas pada siklus tertentu (1,2, 3, dan seterusnya)

Stseb : Siswa yang tuntas pada siklus sebelumnya

N : Jumlah siswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti telah dipaparkan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini akan melalui beberapa tahap yang disebut dengan siklus. Dimulai dari refleksi awal yaitu tahapan prasiklus. Pada tahap prasiklus ini ditemukan bahwa siswa selama pembelajaran penjaskes cenderung kurang beraktivitas khususnya pada cabang lari *sprint*. Untuk itu guru selaku peneliti harus memperbaiki atau meningkatkan keadaan ini, yaitu unsur kecepatan (*speed*). Berikut ini akan ditampilkan hasil penelitian dalam bentuk tabel-tabel yang diperoleh melalui proses pengolahan data.

Tabel 2. Persentase Hasil Tes Lari 70 m Tahap Prasiklus

NO	Tes lari sprint	Skala	Banyaknya	Jumlah siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	Aktivitas siswa (kecepatan, pola gerak dan keaktifan)	SB	2	14	14,29 %	Tuntas
		B	4		28,57 %	Tuntas
		C	4		28,57 %	Tuntas
		K	4		28,57 %	Tidak tuntas

Tabel 3. Persentase Hasil Tes Lari 70 meter Pada Siklus I

NO	Tes lari sprint	Skala	Banyaknya	Jumlah siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	Aktivitas siswa (kecepatan, pola gerak dan keaktifan)	SB	3	14	21,43 %	Tuntas
		B	7		50 %	Tuntas
		C	2		14,28 %	Tuntas
		K	2		14,29 %	Tidak tuntas

Tabel 4. Persentase Hasil Tes Lari 70 meter pada Siklus II

NO	Tes lari sprint	Skala	Banyaknya	Jumlah siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	Aktivitas siswa (kecepatan, pola gerak dan keaktifan)	SB	4	14	28,57 %	Tuntas
		B	9		64,29 %	Tuntas
		C	1		7,14 %	Tuntas
		K	0		0 %	Tidak tuntas

Setelah kita melihat dan memahami tabel hasil penelitian pada tahapan prasiklus, siklus I, dan siklus II maka kita dapat menghitung peningkatan aktivitas siswa pada siklus I dan siklus II adalah sebagai berikut:

$$PAS Sx = \frac{Stx - Stseb}{N} \times 100 \%$$

$$PAS S1 = \frac{St S1 - St S0}{N} \times 100 \%$$

$$= \frac{12 - 10}{14} \times 100 \%$$

$$= \frac{2}{14} \times 100 \%$$

$$= \frac{1}{7} \times 100 \%$$

$$= 14,28 \%$$

Untuk melihat secara

belajar dengan pendekatan permainan kuda-kudaan menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran yang tidak menggunakan permainan kuda-kudaan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Persentase Hasil Tes Lari 70 meter dalam Lari *Sprint* pada Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

NO	Tes lari sprint	Skala				Keterangan
		SB	B	C	K	
1	Prasiklus	14,29%	28,57%	28,57%	28,57%	Tanpa permainan kuda-kudaan
2	Siklus I	21,43%	50%	14,28%	14,29%	Dengan permainan Kuda-kudaan
3	Siklus II	28,57%	64,29%	7,14%	0%	Dengan permainan kuda-kudaan
PAS I		7,14%	21,43%	14,29%	14,28%	
PAS II		7,14%	14,29%	7,14%	14,29%	

Keterangan: PAS (Peningkatan Aktivitas Siswa)

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes lari 70 meter pada tahapan prasiklus, siklus I, dan siklus II, upaya meningkatkan aktivitas lari sprint dengan permainan kuda-kudaan pada siswa kelas VII SMP Negeri 07 Satu Atap Soka Kecamatan Soka Kabupaten Melawi dapat mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah dan memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lari *sprint* melalui permainan kuda-kudaan.
2. Besarnya peningkatan aktivitas siswa dalam lari *sprint* pada siklus I adalah 14,28 % dan pada siklus II adalah 14,28 %.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dyah, S. 2007. *Mari Berolahraga Lari*. Jakarta : CV Satu Buku.
- Ferdinansyah dan Abiatur, H. 2008. *Mengenal Olahraga ATLETIK*. Ngabang: CV Menara Mega Perkasa.
- Husdarta, Suharja, J. dan Maryani, E. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/ MTs Kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Irianto, D. P. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Diktat. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Hal: 51.
- Pinarto. 2000. *Ringkasan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Diktat. Sintang: Sekolah Menengah Atas (SMA) Panca Setya. hal.3
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Suharno. 1993. *Dasar-Dasar Atletik (online)*. [Http://www.google.co.id/](http://www.google.co.id/) *Dasar-dasar Atletik.com*. (dibuka 20 November 2011)
- Wahyuni, S. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.