

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter melalui Latihan Akselerasi

Apriani Nur Baetil Atik*, Andi T. B. D. Alsaudi, A. Apri Satriawan Chan

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*aprianina85@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan ketuntasan hasil belajar siswa yang belum maksimal. Salah satu penyebab siswa yang belum mencapai hasil maksimal yaitu banyaknya siswa yang belum paham dan belum mengerti tentang lari jarak pendek 100 meter, banyaknya siswa yang masih bercanda atau tidak serius mendengarkan saat guru memberikan teori atau arahan. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus, dimana masing-masing siklus mencakup 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Responden penelitian ini adalah 12 siswa SDN Cijayanti 3 Bogor. Hasil penelitian menunjukkan pada siklus 1 yang tuntas belajar yaitu 9 siswa atau sekitar 75% sedangkan siklus 2 mengalami peningkatan dengan hasil yang maksimal yaitu 12 siswa tuntas belajar atau 100%. Penelitian ini berkesimpulan bahwa melalui latihan akselerasi lari jarak pendek 100 meter, dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar.

Kata kunci: lari jarak pendek, latihan akselerasi, penelitian tindakan kelas.

PENDAHULUAN

Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang memiliki kontribusi besar untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat tercapai, jika materi-materi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan dengan baik dan benar. Menurut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, 2007) bahwa "Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek: permainan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik dan kesehatan".

Pada pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes khususnya atletik nomor lari jarak pendek, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Sedangkan siswa lebih suka bermain, yang akhirnya dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek merasa tidak menyenangkan atau membosankan (Sahabuddin dkk., 2020). Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa tidak memperhatikan proses yang dilakukan, lebih disayangkan bahwa teknik yang digunakan sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya (Hartono dkk., 2013).

Latihan yang terprogram adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan nomor olahraga yang dilatih, waktunya juga jelas. Nomor lari dalam olahraga atletik juga memiliki metode latihan tertentu pula yang dapat digunakan dalam meningkatkan prestasi lari 100 meter. Metode latihan untuk meningkatkan prestasi lari 100 meter, antara lain: *circuit training, interval training, sprint training, hollow sprint dan interval sprinting, acceleration*. Dalam penelitian ini akan dikaji latihan akselerasi terhadap lari 100 meter. Latihan akselerasi sprint adalah suatu latihan yang di dalamnya berangsur-angsur adanya suatu kreasi atau selang lari cepat dari jogging untuk jalan diakhiri dengan lari cepat. Untuk latihan akselerasi, sprinter dapat latihan dengan tiga perbedaan yaitu (1) latihan jogging 50 meter (120 yard), (2) latihan sprint 50 meter, (3) latihan jalan 50 meter (Satun, 2018).

Pelaksanaan praktek olahraga khususnya lari jarak pendek pada siswa SD Negeri Cijayanti 3 Bogor masih belum bisa dilakukan dengan baik dan benar. Kesalahan dan kekurangan yang dilakukan siswa diantaranya posisi tubuh siswa saat melakukan start awal tubuh mereka berdiri tidak sesuai dengan ketentuan, pada saat berlari posisi tangan nya tidak mengempal, dan posisi tangan pada sikut nya tidak rapat ke badan. Dari pengamatan peneliti, kesalahan mereka karena mereka tidak fokus pada penjelasan guru saat memberikan teori atau arahan sebelum melakukan praktik. Pelajaran olah raga masih dianggap hal yang mudah dan disepelekan oleh siswa, hal ini menyebabkan hasil praktiknya jadi tidak maksimal dan dilakukan dengan benar.

Lari jarak pendek dengan kecepatan penuh bisa menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Prestasi siswa dalam lari jarak pendek akan dapat meningkat apabila peredaran darah, sistem syaraf, dan sifat-sifat dasar fisik serta kecepatan, kemudahan gerak, kecekatan, dan ketangkasan meningkat. Untuk meningkatkan semua itu diperlukan latihan yang terprogram dan sistematis. Latihan adalah sejumlah rangsangan yang dilaksanakan pada jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Karena itu, latihan tidak hanya menyajikan pengulangan secara mekanis saja, tetapi proses pengulangan yang dilakukan secara sadar dan terarahkan sesuai dengan kemampuan siswa. Dengan demikian, maka untuk mencapai prestasi siswa yang maksimal dalam nomor lari jarak pendek pun dibutuhkan latihan yang cukup dan penguasaan teknik yang benar.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, siswa harus memahami fase-fase lari lari jarak pendek. Start yang benar perlu di lakukan dengan konsentrasi penuh sambil menyiapkan sikap dan teknik start, posisi tubuh yang benar yaitu dengan berjongkok. Sikap lari jarak pendek, Start jongkok terdiri dari 3 tahapan tergantung dari aba-aba yang di berikan, di awal start jongkok, akan ada aba-aba “bersedia” dimana posisi dan gerakan tubuh harus benar seperti, tubuh dalam posisi berjongkok, kemudian posisi tangan ada pada permukaan tanah tempat anda berjongkok pada titik anda hendak melakukan lari, lalu tangan (ibu jari dan jari-jari yang lain nya) yang berada menempel pada tanah membentuk huruf V terbalik, kemudian posisi bahu di condongkan sedikit ke arah depan dan berada di depan tangan sambil meluruskan tangan. Setelah itu rilekskan bagian kepala dan leher supaya tak terlalu kaku dan tegang, lalu fokuskan pandangan tepat lurus ke depan, dan posisi kaki letakan mengarah pada garis start. Setelah Kata “bersedia”, aba-aba selanjutnya yaitu “siap” dan gerakan atau posisi tubuh nya perlu di rubah dengan cara, angkat panggul lebih tinggi sedikit dari bahu ke arah atas, lalu pastikan bahwa

garis punggung bisa agak menurun ke arah depan sambil mencondongkan tubuh ke depan dan pandangan pun lurus ke depan. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah teknik start. Keterlambatan atau ketidak telitian pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari. Oleh sebab itu, cara melakukan start harus benar-benar di perhatikan dan di pelajari.

Latihan akselerasi lari jarak pendek adalah suatu latihan yang di dalam nya berangsur-angsur adanya suatu kreasi atau jeda lari jarak pendek dari jogging untuk jalan di akhiri dengan lari cepat atau lari jarak pendek (Satun, 2018). Untuk latihan akselerasi, pelari dapat latihan dengan tiga perbedaan: 1) Latihan jogging 50 meter, 2) Lari jarak pendek 50 meter, 3) Latihan jalan 50 meter. Untuk teknik lari jarak pendek yang perlu di perhatikan adalah kecepatan berlari harus dengan langkah lebih besar atau lebih banyak langkah tiap detik nya (Satun, 2018).

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang (Widya, 2004). Senada dengan Widya, Arifin, dkk., (2020) menyatakan bahwa: berlari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari terdapat kecenderungan badan melayang. Pada saat berlari kedua kaki tidak menyentuh sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari didefinisikan sebagai gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Jadi lari merupakan gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara) berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah.

Latihan yang terus menerus akan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam berlari cepat karena dengan mengulang dan mengulang terjadi perubahan dan kemampuan bidang fisik dan psikis dibidang lari cepat, seperti yang dikemukakan oleh Imanudin (Priyono, 2019). bahwa latihan kondisi fisik lari cepat adalah sebagai berikut: (1) fisik umum terdiri dari: kekuatan (*strength*) daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*fleksibility*) kelincahan (*agility*); (2) fisik khusus terdiri dari: daya ledak (*power*), reaksi, stamina, koordinasi, keseimbangan, kecepatan.

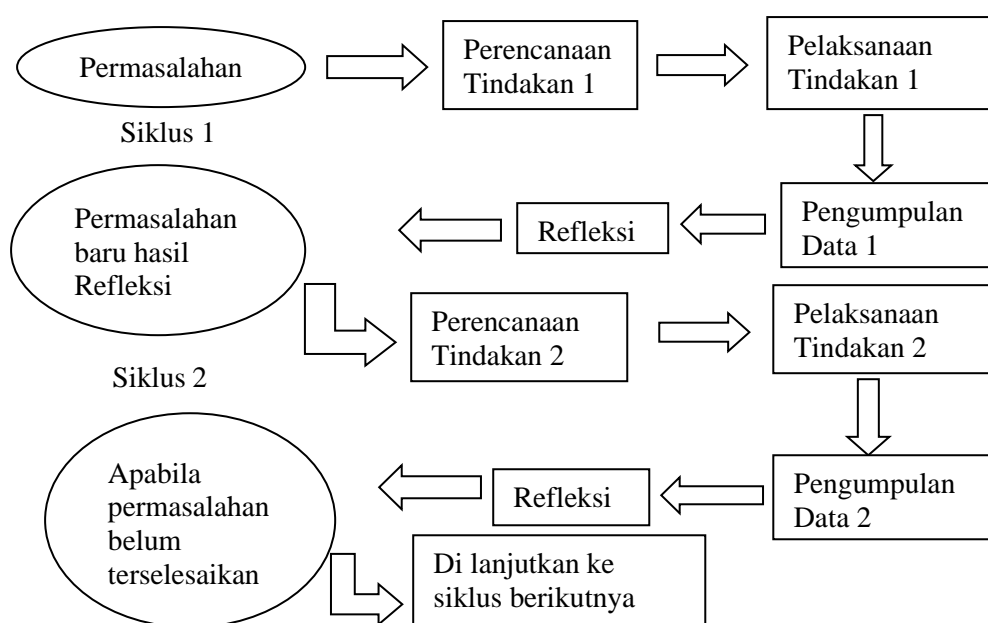
Untuk memperoleh peningkatan lari cepat dapat dilakukan melalui latihan akselerasi, bentuk latihan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Bentuk latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan dalam lari cepat. Latihan yang dibutuhkan untuk mencapai lari cepat adalah latihan akselerasi. Dengan latihan yang giat akan menghasilkan kemampuan siswa dalam lari cepat, sebaliknya apabila latihan malas tidak teratur akan menghasilkan lari cepat yang kurang dalam berlari. Dengan demikian jelaslah bahwa latihan akselerasi pada siswa sangat menentukan berhasil dan tidaknya dalam mencapai lari cepat, disinilah pentingnya melakukan latihan akselerasi yang terus menerus.

Berdasarkan paparan sebelumnya, maka peneliti mencoba menawarkan solusi pada permasalahan siswa & siswi SD Negeri Cijayanti 3 dengan melakukan penelitian berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 meter. Melalui latihan Akselerasi. Dengan latihan akselerasi ini, siswa dapat lebih memahami dengan cepat cara melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar, sehingga di harapkan dapat menciptakan kondisi yang membangkitkan

minat belajar siswa yang tinggi, dan di harapkan dapat meningkatkan keterampilan hasil belajar lari akselerasi 100 meter untuk siswa & siswi SD Negeri Cijayanti 3.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Action Research*) yang dilakukan dalam 2 siklus. Pada bentuk penelitian tindakan kelas yang memandang guru sebagai peneliti memiliki ciri penting yaitu sangat berperannya guru itu sendiri dalam proses penelitian tindakan kelas. Dalam bentuk ini, tujuan utama penelitian ialah meningkatkan praktek pembelajaran dikelas. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memerlukan perlakuan, Perlakuan dalam penelitian tindakan adalah dengan menggunakan program aksi dimana program rencana kerja yang di implementasikan dengan kondisi kelas penelitian. sehingga hasil belajar siswa meningkat. Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas yaitu:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui latihan akselerasi. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom action research*) dengan tahapan-tahapan pelaksanaan meliputi: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Arikunto, 2008). Untuk tempat penelitian kali ini peneliti melaksanakannya di sekolah SD Negeri Cijayanti 3 Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, dan kelas yang di pilih adalah kelas V. Alasan peneliti memilih Sekolah SD Negeri Cijayanti 3 karena siswa disekolah tersebut kebanyakan tidak menguasai Pelajaran Atletik terutama dibidang lari jarak pendek. Waktu penelitian kali ini peneliti menggunakan jam pelajaran olahraga Kelas V SD Negeri Cijayanti 3 pada jam 07.30 WIB s/d 09.30 yaitu pada hari Selasa Penelitian ini di laksanakan pertanggal 10 Maret 2020 s/d 12 Mai 2020. Sesuai dengan jam pelajaran pendidikan jasmani. Serta minat belajar olahraga dan aktivitas pagi hari sangat erat dengan tingkat kebugaran tubuh.

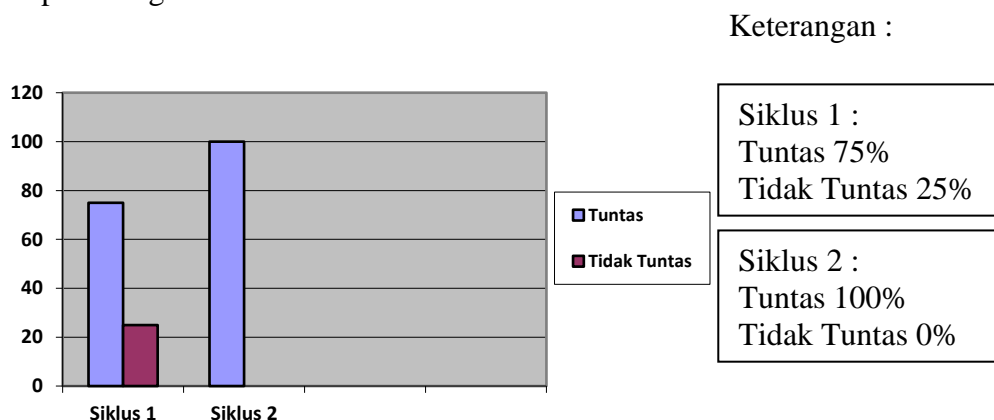
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari pengamatan data siklus 1, Peneliti menemukan bahwa siswa tertarik dengan materi pelajaran olahraga lari jarak pendek 100 meter. Dari data siklus 1 dapat di simpulkan 75% siswa Tuntas belajar dan 25% siswa Tidak Tuntas. Dari data hasil belajar di atas siswa belum mencapai ketuntasan maksimal. Hasil yang di dapat dari siklus 1 adalah penggunaan metode lari jarak pendek 100 meter melalui latihan akselerasi. Dari pengamatan data siklus 2, Peneliti menemukan bahwa siswa tertarik dengan materi pelajaran olahraga lari jarak pendek 100 meter. Dari data siklus 1 dapat di simpulkan 75% siswa Tuntas belajar dan siklus 2 mengalami peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter mencapai 100%. Pada siklus 2 peneliti berhasil meningkatkan hasil belajar siswa dengan ketuntasan 100% melalui metode pembelajaran lari jarak pendek 100 meter dengan latihan akselerasi pada siswa & siswi di sekitar rumah Kp. Babakan Cigandaria Desa Sentul, Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor. Hal ini di tunjukan dengan hasil tes siswa meningkat dari siklus sebelumnya yaitu 75% dan pada siklus 2 meningkat menjadi 100%. Maka dari itu peneliti mencukupkan penelitian tindakan kelas sampai disini dan tidak perlu melanjutkan ke tindakan berikutnya. Dari table di atas di ketahui siswa mengalami peningkatan belajar dari siklus 1 ke siklus 2, pada siklus 1 dengan ketuntasan belajar siswa 75% dan siklus 2 ketuntasan belajar mencapai hasil maksimal yaitu 100%.

Tabel 1. Perbandingan Nilai siklus 1 dan siklus 2

No.	Tuntas/Tidak Tuntas	Siklus 1	Siklus 2
1.	Tuntas	9 (75%)	12 (100%)
2.	Tidak Tuntas	3 (25%)	0 (0%)

Data pada Tabel 1, di ketahui siswa mengalami peningkatan belajar dari siklus 1 ke siklus 2, pada siklus 1 dengan ketuntasan belajar siswa 75% dan siklus 2 ketuntasan belajar mencapai hasil maksimal yaitu 100%. Peningkatan nilai dapat di lihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 2. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan Diagram 1, nilai hasil belajar siswa dapat meningkat dari siklus 1 sampai dengan siklus 2, dengan cara pembelajaran lari jarak pendek 100 meter

dengan latihan akselerasi. Pada siswa & siswi yang dilakukan di sekitar rumah Kp. Babakan Cigandaria Desa Sentul, Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor. Dari siklus 1 baru 9 siswa yang tuntas, dan pada siklus 2 meningkat menjadi 12 siswa yang tuntas setelah menerapkan Latihan akselerasi. Berikut adalah dokumentasi saat berlatih dengan metode akselerasi.



Gambar 3. Siswa pada saat sedang melakukan start jongkok



Gambar 4. Siswa saat menaruh bola kecil pada kotak di garis *finish* Gambar 4.

KESIMPULAN

Berdasarkan Penelitian Tindakan kelas (PTK) dapat di simpulkan bahwa melalui metode pembelajaran lari jarak pendek 100 meter dengan latihan akselerasi. Pada siswa & siswi di sekitar rumah Kp. Babakan Cigandaria Desa Sentul, Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor. Hal ini di buktikan dengan peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklus dengan kriteria ketuntasan minimum (KKM) 67, siklus 1 yang tuntas belajar adalah 9 siswa atau sekitar 75%, sedangkan siklus 2 mengalami peningkatan yaitu 12 siswa tuntas belajar atau 100%. Oleh karena itu penelitian ini di nyatakan berhasil. Dengan lari jarak pendek 100 meter melalui latihan akselerasi ini maka siswa dapat melakukan lari jarak pendek dengan baik dan benar.

REFERENSI

- Arifin, M., Kusuma, W. A., & Syaifuddin, S. (2020). Monitoring jarak tempuh lari menggunakan sensor accelerometer. *Jurnal Repositor*, 2(6), 795-802.
- Arikunto, Suharsimi, (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Hartono, B., Priyono, B., & Hartiwan, U. (2013). Pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(9), 547–552.
- Priyono, A. (2019). Pengaruh latihan akselerasi balance coordination running terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat pada siswa sekolah dasar. *JURNAL RESPECS*, 1(1).
- Sahabuddin, Bismar, A. R., & Ad'dien. (2020). Pengaruh latihan akselerasi terhadap kemampuan lari 50 meter. *Jurnal SPEED*, Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, 3(1), 51–57.
- Satun, S. (2018). Peningkatan hasil belajar lari cepat 100 m melalui metode latihan akselerasi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 2(1), 24-29.
- Widya, Mochamad Djumidar, A. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.