

PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPRINT* 100 METER

Nur Ahmad Muharram

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran langsung dengan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. (2) Perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dengan kemampuan gerak dasar rendah pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. (3) Seberapa besar pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan faktorial 2x2. Subjek penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. berjumlah 40. Diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan lari *sprint* 100 meter dari J.Manuel.B (1999: 24) dan tes kemampuan gerak dasar dari Nurhasan (2001: 76). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: (1) Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 5.227 > F_t = 4.11$. (2) Ada perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 6.632 > F_t = 4.11$. (3) Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak

dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 4.445 > F_t = 4.11$.

Kata Kunci : Pembelajaran, kemampuan gerak dasar, *sprint* 100 meter.

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan serta merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerakan anak kearah gerakan atletik. Hal ini senada pendapat Aip Syarifudin (1992: 18) bahwa “pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada atletik”. Kemampuan gerak dasar anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik. Oleh karena itu, cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah.

Nomor-nomor yang dilombakan dalam olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Dari nomor-nomor tersebut, masing-masing didalamnya terdapat beberapa nomor yang telah ditentukan berdasarkan peraturan yang berlaku. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, menengah, jauh serta lari gawang, sambung, *cross country*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak pluru dan lontar martil.

Sprint 100 meter merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik. *Sprint* 100 meter merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finis* dengan waktu secepat-cepatnya. Dalam sistem pembelajarannya masih banyak guru menerapkan metode tradisional sehingga mengakibatkan kebosanan pada siswa dan sifat monoton dalam sistem pembelajaran pada siswa. Sehingga

banyak siswa tidak dapat menerima pelajaran atletik nomor *sprint* 100 meter dengan baik dan benar. Apabila dalam pembelajaran ini dilaksanakan secara maksimal tentunya akan diperoleh hasil yang maksimal pula.

Pembelajaran merupakan suatu jalan, cara, kebijakan khusus dan terperinci yang telah dipikirkan secara seksama sehingga merupakan pola tertentu yang digunakan oleh guru untuk membimbing anak dalam mempelajari berbagai mata pelajaran. Pendekatan dalam proses belajar mengajar diperlukan adanya metode dan pendekatan untuk membantu memkasimalkan pencapaian tujuan pembelajaran. pendekatan diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap pembelajaran. Semakin tepat metode dan pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran maka semakin efektif tujuan pembelajaran yang dicapai. Strategi merupakan perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan tertentu sedangkan metode merupakan bagaimana mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Ada dua pendekatan dalam pembelajaran pendekatan yang berpusat pada guru dan pendekatan yang berpusat pada siswa. Pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher centred approaches*) sangatlah menurunkan strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*), pembelajaran deduktif atau ekspositori.

Berdasarkan sifat tugas yang ada, pendekatan pembelajaran bisa dibedakan menjadi dua pembelajaran, yaitu pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung. Pendekatan pembelajaran langsung adalah pendekatan pembelajaran dimana seorang guru menyampaikan tujuan belajar gerak dan memberikan hasil belajar yang langsung ditampakkan. Sedangkan pendekatan pembelajaran tidak langsung adalah merupakan suatu pepadanan yang tertunda dalam arti belajar dari memperhatikan orang lain. Pendekatan langsung ini sangatlah mengembangkan nuansa gaya komando dengan mengedepankan penguasaan secara matang. Pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung pada nomor *sprint* 100 meter memberikan manfaat sebaik-baiknya apabila dilaksanakan dengan benar dan efisien. Artinya tidak ada kedua pendekatan ini yang tidak baik, semua bermanfaat hanya kepada siswa yang mempunyai karakter

kemampuan gerak yang bagaimana layanan dengan pendekatan langsung dan tidak langsung ini diberikan.

Dengan perencanaan yang baik, pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat serta kemampuan menerapkan berbagai macam pendekatan pembelajaran dalam situasi yang tepat maka akan diperoleh hasil yang optimal. Upaya meningkatkan kemampuan *sprint* 100 meter siswa putra ekstrakurikuler, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “ pengaruh pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan kemampuan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015.

PEMBAHASAN

a. Pengertian Lari *Sprint* 100 Meter

Lari cepat atau *sprint* atau istilah lainnya lari jarak pendek merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish* dengan waktu sesingkat mungkin. Seperti yang di kemukakan Soegito (1992: 8) bahwa, “lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”. Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama. Lari adalah gerakan berpindah dengan kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mencapai tujuan. Sedangkan lari jarak pendek atau *sprint* adalah suatu cara dimana seorang atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Selanjutnya yang dimaksud lari jarak pendek menurut Yusuf Adisasmita (1992 : 35) adalah Semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh. Dalam lari *sprint* ada tiga nomor yang sering di ajarkan di sekolah dan sering diperlombakan diantaranya lari *sprint* jarak 100m, 200m, dan 400m bahkan dalam dunia perlombaan atletik ketiga jarak atau nomor tersebut menjadi nomor utama atau sering disebut nomor bergengsi dalam kejuaraan atletik.

Lari cepat 100 meter merupakan salah satu nomor lari jarak pendek. Lari cepat 100 meter merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish* menempuh jarak 100 meter. Hal ini sesuai pendapat Aip Syarifudin (1992: 41) bahwa “ Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah cara lari dimanaatlet harus menempuh seluruh jarak (100 meter)

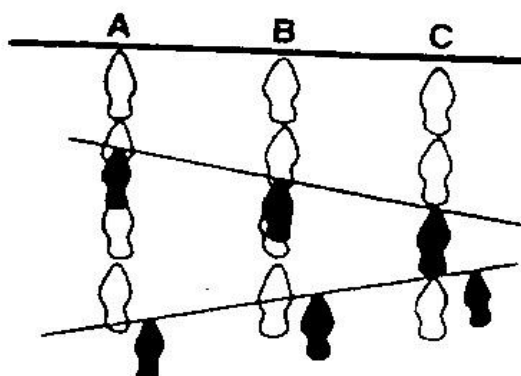
dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai melewati garis akhir (*finish*)”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, lari cepat 100 meter merupakan suatu cara lari menempuh jarak 100 meter yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* sampai garis *finish*. Lari harus dilakukan dengan secepat-cepatnya menempuh jarak 100 meter dengan waktu singkat mungkin .

b. Prinsip-Prinsip Pokok Lari *Sprint* 100 Meter

Memahami prinsip-prinsip pokok dalam lari *sprint* sangatlah penting. Karena prinsip-prinsip pokok tersebutlah yang digunakan siswa dalam melakukan lari *sprint* 100 meter. Dalam lari *sprint* 100 meter ini, dibagi menjadi tiga diantaranya: *start*, gerakan lari dan gerakan masuk *finish*.

Pelari pada dasarnya menggunakan tiga bentuk dasar posisi dalam melakukan *start*, dalam pelaksanaan *start* ini jaraknya pun sangat bervariasi. Dalam pelaksanaan pengambilan *start* hendaknya disesuaikan dengan panjang tungkai, kekuatan tungkai dan koordinasi. *Start* dalam lari *sprint* sendiri dibagi menjadi tiga macam diantaranya *start* panjang (*elongated start*), menengah (*medium start*), dan *start* pendek (*bunched start*)



Gambar 1. Tiga Posisi Dasar Balok *Start*
(Adang Suherman, Yudha M. Saputra, Yudha Hendrayana, 2001: 97)

1. Metode Pendekatan Pembelajaran Lari *Sprint* 100 Meter

Pendekatan pembelajaran keterampilan lari *sprint* 100 meter adalah suatu strategi yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dalam waktu secepat-cepatnya dalam menempuh jarak 100 meter dalam lari *sprint* 100 meter. Tujuan utama pembelajaran lari *sprint* 100 meter adalah agar siswa dapat memiliki kemampuan dalam melakukan

keterampilan lari *sprint* 100 meter dengan baik dan benar. Pengajar harus memberikan pembelajaran dengan pendekatan yang baik agar dapat mengantarkan siswanya kepada penguasaan keterampilan lari *sprint* 100 meter secara optimal.

Bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam belajar lari *sprint* 100 meter. Pengalaman siswa sebagai hasil belajar sangat tergantung pada penggunaan strategi pembelajaran dan pengelolaan materi pelajaran dalam proses belajar-mengajar yang digunakan. Penggunaan strategi pembelajaran yang efektif dan efisien akan sangat membantu pencapaian pengalaman belajar siswa. Menentukan atau memilih strategi pembelajaran dan pendekatan pembelajaran lari *sprint* 100 meter perlu mempertimbangkan, sikap murid, alat dan sarana, waktu sesuai dengan didaktik.

Modifikasi pembelajaran lari *sprint* 100 meter dilakukan pada aspek kondisi lingkungan yaitu berupa peralatan. Modifikasi kondisi lingkungan meliputi, peralatan, penataan ruang gerak dan jumlah siswa yang terlibat. Berkaitan dengan modifikasi peralatan, Yoyo Bahagia & Adang Suherman (1999:7) mengemukakan bahwa, "Guru dapat mengurangi dan menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan".

Sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan psikologis siswa, pembelajaran lari *sprint* 100 meter untuk siswa Sekolah Menengah Pertama perlu beberapa modifikasi. Dalam pembelajaran lari *sprint* 100 meter tingkat SD atau SLTP pembelajaran hendaknya ditekankan pada teknik-teknik lari mulai dari *start*, saat berlari, dan gerakan *finish*. Pembelajaran lari *sprint* 100 meter di Sekolah Menengah Pertama dapat menggunakan modifikasi sesuai dengan situasi dan kondisi.

Dari sisi karakteristik materi, pembelajaran keterampilan permainan lari *sprint* 100 meter pada siswa Sekolah Menengah Pertama juga dapat dilakukan modifikasi. Pembelajaran teknik gerakan lari *sprint* 100 meter dapat dimulai dari gerakan yang sederhana atau *sprint* jarak pendek kemudian ditingkatkan pada gerakan yang sebenarnya dengan mengerahkan kondisi tubuh yang maksimal.

Metode pembelajaran seperti ini dapat disebut metode tak langsung. Pembelajaran teknik keterampilan lari *sprint* 100 meter juga dapat dilakukan secara langsung pada gerakan yang sebenarnya. Metode pembelajaran seperti ini dapat disebut metode langsung.

METODE PENELITIAN

Jenis atau metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*)

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015 berjumlah 50 siswa

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler disetiap cabang olahraga pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015 berjumlah 40 siswa. 40 besar sampel diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*

Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data tes peningkatan kemampuan *sprint*100 metersiswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler disetiap cabang olahraga pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015, sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Deskripsi Data Kemampuan *Sprint* 100 Meter menurut Kelompok Penelitian

Perlakuan	KGD	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
A1	Tinggi (B1)	Jumlah	613	666	53
		Mean	61.3	66.6	5.3
		SD	3.592	4.835	3.802
	Rendah (B2)	Jumlah	565	593	28
		Mean	56.5	59.3	2.8
		SD	1.581	2.869	2.658
A2	Tinggi (B1)	Jumlah	572	612	40
		Mean	57.2	61.2	4.0
		SD	1.549	2.741	2.625
	Rendah (B2)	Jumlah	530	580	50
		Mean	53.0	58.0	5.0
		SD	1.826	2.494	1.700

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah diungkapkan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 5.227 > F_t = 4.11$.
2. Ada perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 6.632 > F_t = 4.11$.
3. Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III

Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 4.445 > F_t = 4.11$.

- a. Pendekatan pembelajaran *sprint* 100 meter secara langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar tinggi.
- b. Pendekatan pembelajaran *sprint* 100 meter secara tidak langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Magill, Richard A.. (1995). *Motor Learning Concepts and Applications*. Louisiana State University: Wm.C.Brown Communications, Inc.
- Mulyono B. (1992). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Nana Sudjana. (2000). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Samsudin. (2009). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar/ MI*. Jakarta:
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan & Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Soegito. (1992). *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- Sudjana. (1995). *Desains dan analisis Eksperimen*. Bandung: Penerbit Tarsito Prenada Media Group.
- Sugiyanto. (1998). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto. (1995). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani. Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Yogyakarta.

Sulaiman. (2008). Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet. Semarang Unnes Press.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. (1999). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.