

## **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK LARI 100 M MELALUI PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL BENTENGAN**

**Ayi Rahmat<sup>1</sup>, Dedi Aryadi<sup>2</sup>**

**Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**STKIP Setia Budhi Rangkasbitung**

**ayirahmat20488@gmail.com, dediaryadipendor@gmail.com**

### ***Abstract***

Inadequate learning methods as well as inadequate learning process in the 100 m running athletic learning process result in student learning outcomes that are not optimal. The problem problem in research is "Does warming up with traditional sports games can increase the athletic learning outcomes of Running 100 m in STKIP Setia Budhi students. To find out the quality of student learning outcomes in following the lecture process is indicated by the results of performance tests.

This research uses the action research method. The object of research using the method of warming up traditional sports games with the subject of research is STKIP students. The sample used was 24 students. The instrument used in data retrieval was obtained from the results of performance tests demonstrated by students during the implementation of the test.

From the results of research conducted, an increase in student learning outcomes from pre-cycle conditions to cycle I and cycle II, both from an increase in the average value of 100 m running athletics and the value of completeness of learning outcomes. The average value of pre-cycle (65.29), the average value of cycle I (67.46), increased by (2.17) from pre-cycle to cycle I, and the average value of cycle II (72.21), experienced an increase of (4.75) from cycle I to cycle II. Improvement of the ability of movement in learning athletics running 100 m can be seen from the KKM value (7.00), after taking action in the first cycle the value of students' learning complete as many as 14 of 24 students (58.33%) and in the second cycle which has a value in on KKM as many as 17 out of 24 students in total or complete (70.83%).

The conclusion of this research is the use of the warm-up method using traditional sports games to improve the learning outcomes of 100m running athletics for Physical Education Study Program students. The suggestion in this study is the use of more innovative learning methods that can increase student interest and motivation in following the lecture process so that it influences towards increasing optimal learning outcomes.

**Keywords: Action Research, Warming Method with games, Athletic Sports.**

### ***Abstrak***

Metode pembelajaran yang kurang tepat serta proses pembelajaran yang kurang memadai dalam proses pembelajaran atletik lari 100 m mengakibatkan hasil belajar siswa tidak optimal. Rumusan masalah dalam penelitian adalah "Apakah dengan pemanasan permainan olahraga tradisional bentengan dapat meningkatkan hasil belajar atletik Lari 100 m pada mahasiswa STKIP Setia Budhi. Untuk mengetahui kualitas hasil belajar mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan ditunjukkan dengan hasil tes unjuk kerja.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Objek penelitian menggunakan metode pemanasan permainan olahraga tradisional bentengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa STKIP. Sampel yang digunakan adalah 24 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang didemonstrasikan siswa saat pelaksanaan tes.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar mahasiswa dari kondisi prasiklus ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran atletik lari 100 m maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata prasiklus (65,29), nilai rata-rata siklus I (67,46), mengalami peningkatan sebanyak (2,17) dari prasiklus ke siklus I, dan nilai rata-rata siklus II (72,21), mengalami peningkatan sebanyak (4,75) dari siklus I ke siklus II. Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran atletik lari 100 m dapat dilihat dari nilai KKM (7,00), setelah dilakukan tindakan pada siklus I nilai belajar

siswa yang tuntas sebanyak 14 dari 24 Mahasiswa (58,33%) dan pada siklus II yang memiliki nilai di atas KKM sebanyak 17 dari 24 Mahasiswa keseluruhan atau tuntas sebesar (70,83%).

Kesimpulan peneliti ini adalah penggunaan metode pemanasan menggunakan permainan olahraga tradisional bentengan meningkatkan hasil belajar atletik lari 100 m pada mahasiswa Prodi Penjas. Saran dalam penelitian ini adalah penggunaan metode pembelajaran yang lebih inovatif dapat meningkatkan minat dan motivasi mahasiswa dalam mengikuti proses Perkuliahan sehingga berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar yang optimal.

**Kata kunci : Penelitian Tindakan, Metode Pemanasan dengan permainan, Olahraga Atletik.**

---

Histori artikel : disubmit pada 5 Februari 2019; direvisi pada tanggal 18 Februari 2019;  
diterima pada tanggal 12 Maret 2019

## **I. PENDAHULUAN**

Minat belajar Mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan merupakan sesuatu yang penting dalam kelancaran proses belajar mengajar dan tercapainya hasil belajar mahasiswa. mahasiswa yang mempunyai minat belajar tinggi dalam proses pembelajaran dapat menunjang proses belajar mengajar yang sangat baik, begitupun sebaliknya minat belajar mahasiswa yang rendah maka kualitas pembelajaran akan menurun dan akan berpengaruh pada hasil belajar. Slameto (1995: 57) menerangkan minat adalah “Kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu”. Minat merupakan sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Minat adalah ketertarikan atau kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan atau terlibat terhadap sesuatu hal karena menyadari pentingnya atau bernilainya hal tersebut.

Minat belajar dalam mengikuti perkuliahan mahasiswa Penjas STKIP Setia budhi rangkas bitung semester 1 sangat kurang. Apalagi pada pembelajaran Atletik yaitu lari 100 meter. Masalah yang sangat krusial adalah kebanyakan mahasiswa bermalas malasan ketika melakukan aktifitas lari dalam proses belajar mengajar sehingga hasil belajar yang diinginkan tidak tercapai.

Minat belajar yang kurang disebabkan mahasiswa bosan dengan keadaan proses pembelajaran serta kurang adanya aturan yang tegas dalam mengatur aktivitas mahasiswa. Selain itu dari pengamatan penulis, metode pembelajaran yang monoton dan kurang menarik mengakibatkan minat belajar mahasiswa yang rendah. Tidak lebih dari 50% mahasiswa menunjukkan minat belajar yang tinggi. Minat belajar mahasiswa yang rendah berdampak

pada hasil belajar mahasiswa yang hanya tuntas 54.17% saja, sehingga 45.83% mahasiswa belum tuntas dalam pembelajarannya. Hal ini terlihat dari hasil belajar mahasiswa, 1 mahasiswa yang mendapatkan nilai 80, 1 mahasiswa yang mendapat nilai 86, 2 mahasiswa yang mendapat nilai 85, 1 mahasiswa yang mendapat nilai 76, 4 mahasiswa yang mendapat nilai 75, 4 mahasiswa yang mendapat nilai 70, 3 mahasiswa yang mendapat nilai 55, 8 mahasiswa yang mendapat nilai 50. Sedangkan nilai ketuntasan pada materi Atletik lari 100 m adalah 70.

Bukan hanya hasil belajar mahasiswa yang menurun, jika minat mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran kurang baik akan berpengaruh terhadap menurunnya kebugaran jasmani mahasiswa, berkurangnya keterampilan motorik dan pengetahuan mahasiswa. Serta siswa tidak akan memiliki perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan menurunnya kecerdasan emosional. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk

meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional”.

## **II. METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis PTK (Penelitian Tindakan), yaitu penelitian yang bertujuan untuk memberikan masukan yang bertujuan untuk peningkatan profesionalisme Dosen, dan dirancang untuk mengetahui apakah pemanasan menggunakan permainan olahraga tradisional bentengan dapat meningkatkan hasil belajar Atletik Lari 100 m pada mahasiswa Prodi Penjas STKIP Setia Budhi Rangkarbitung.

Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif, sebab dalam melakukan tindakan kepada subyek penelitian sangat diutamakan adalah mengungkap makna yakni makna dan proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan motivasi, kegairahan dan prestasi belajar melalui tindakan yang dilakukan sebagaimana dikemukakan oleh Bogdan dan Bikien (1998). Sifat PTK yang dilakukan adalah kolaboratif

partisipatoris, yakni kerjasama antara peneliti dengan praktisi di lapangan.

Ebbut (1985) dalam Hopkins (1993), penelitian tindakan kelas adalah kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut. Burns (1999) penelitian tindakan merupakan penerapan penemuan fakta pada pemecahan masalah dalam situasi sosial dengan pandangan untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan di dalamnya, yang melibatkan kolaborasi dan kerja sama para peneliti, praktisi, dan orang awam.

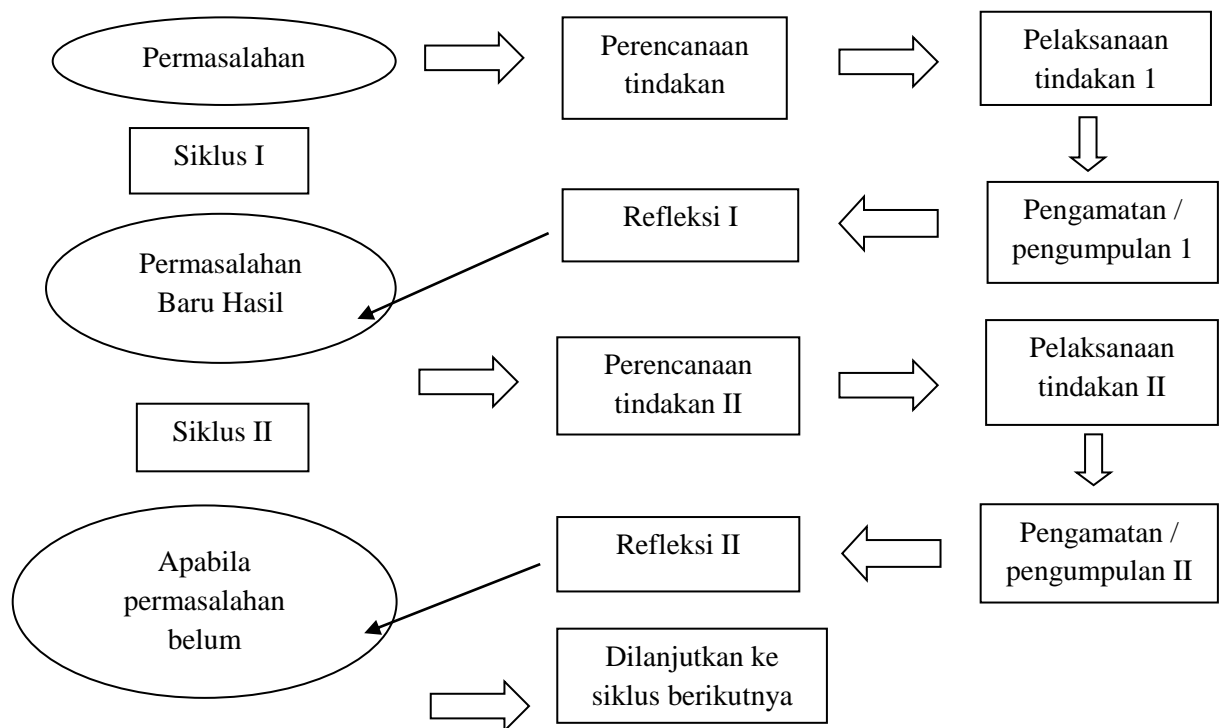
Pada intinya penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang akar permasalahannya muncul dikelas dan dirasakan langsung oleh guru yang bersangkutan sehingga sulit dibenarkan jika ada anggapan bahwa permasalahan dalam tindakan kelas diperoleh dari persepsi atau lamunan seorang peneliti (Suharsimi, 2006). Dengan demikian penelitian tindakan kelas (*Classroom Action*

*Research*) terkait dengan persoalan praktik pembelajaran sehari-hari yang dihadapi oleh guru. Menurut Kunandar (2004) PTK termasuk penelitian dengan pendekatan kualitatif, walaupun data yang dikumpulkan dapat berupa data kuantitatif dan data kualitatif. PTK memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut.

- a. (*on-the job problem orientied*) didasarkan pada masalah yang benar-benar dihadapi oleh guru dalam proses belajar-mengajar di kelas.
- b. (*problem-solving-oriented*) berorientasi pada pemecahan masalah.
- c. (*improvement-oriented*) berorientasi pada peningkatan mutu.
- d. (*Cyclic*) siklus, konsep tindakan dalam PTK ditetapkan melalui urutan yang terdiri dari beberapa tahap berdaur ulang.
- e. (*Action orientied*) selalu didasarkan pada adanya tindakan.

Menurut Kurt Lewin, prosedur kerja dalam penelitian tindakan kelas terdiri atas empat komponen, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan

(*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Hubungan keempat komponen tersebut dipandang sebagai satu siklus (Depdikbud, 1999).:



Gambar 3.1. Alur Penelitian Tindakan Kelas

Sumber: Kemmis dan Taggart dalam Suharsimi (2006)

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan hasil belajar atletik lari 100 m pada mahasiswa menggunakan pemanasan permainan olahraga tradisional bentengan. Untuk mengetahui adanya peningkatan peneliti

melakukan tes unjuk kerja mahasiswa pada akhir pembelajaran.

Berdasarkan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi pada setiap tindakan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat temuan penting selama penelitian berlangsung. Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan

pemanasan permainan olahraga tradisional bentengan memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada materi atletik lari 100 m.

Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai yang di peroleh mahasiswa mulai dari nilai prasiklus, siklus I sampai siklus II, yaitu masing-masing memperoleh nilai rata-rata 65,3 pada prasiklus mengalami peningkatan pada siklus I rata-rata menjadi 67,5 dan pada siklus II mengalami peningkatan rata-rata menjadi 72,2. Adapun ketuntasan belajar siswa secara keseluruhan, persentase keberhasilan pembelajaran pada tiap siklus juga meningkat. Pada prasiklus persentase keberhasilan siswa yang memenuhi KKM mencapai 54,17 % atau sebanyak 13 siswa yang berhasil, pada siklus I mencapai 58,33 % atau sebanyak 14 siswa. Lalu pada siklus II persentase siswa yang berhasil meningkat yaitu sebanyak 17 orang siswa atau sebanyak 70,83 %. Jadi ada peningkatan sebanyak 12,5 %.

Berdasarkan analisis data dari penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan pemanasan permainan olahraga tradisional

bentengan mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar dan kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes lari 100 m, dapat ditunjukkan dengan perubahan pada nilai rata-rata mahasiswa pada setiap siklus yang mengalami peningkatan. Berikut disajikan dalam bentuk tabel perbandingan nilai mahasiswa dari tiap siklus pembelajaran.

### **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran atletik lari 100 m yang diberikan menggunakan pemanasan permainan olahraga tradisional bentengan dapat meningkatkan minat belajar dan berpengaruh terhadap hasil belajar pada mahasiswa. Peningkatan kemampuan mahasiswa dalam melakukan lari 100 m dari 24 siswa yang tuntas pada prasiklus 13 mahasiswa atau 54,17 %, 14 mahasiswa atau 58,33% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 17 mahasiswa atau 70,83% pada siklus II.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi dkk.2008. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara.  
Hendrayana, dkk. 2007, *Bermain Atletik*, Bandung:Bumi Akasara.

- Khamdani, Ajun, 2010, *Olahraga Tradisional Indonesia*, Singkawang, PT. Maraga Borneo Terigas
- Laksono, Bambang, dkk. 2012. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*, Jakarta
- Slameto. 2003. *Belajar dan faktor – faktor yang mempengaruhinya* Jakarta: Rineka Cipta
- Syaiful. 2011. *Sagala, Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Widiastuti, 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers
- Hartono juni, 2016, *Teknik Lari Jarak Pendek dan Teknik Melewati Garis Finish*,  
<http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/01/teknik-lari-jarak-pendek-dan-teknik.html> 01-10-2019 22:17
- Laksmi taningrum, Ayu, Ade, 2017. *Keterlaksanaan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Ngaglik Kabupaten Hamzah B. Uno*. (2012).
- Sleman Tahun Ajaran 2016/2017  
<https://eprints.uny.ac.id/49318/1/Skripsi%20Keterlaksanaan%20Permainan%20Tradisional.pdf> 01-10-2019 22:25.
- Riadi, Muchlisin, 2018, *Pengertian, Teknik dan Peraturan Lari Jarak Pendek*,  
<http://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek.html> 01-10-2019 22:50 126.
- Sukardi. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research : untuk menulis laporan, skripsi thesis dan disertasi*. Yogyakarta: Penerbit.

