



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain di SMPN 1 Banyuasin 1

Riski Meihaki¹ Meirizal Usra² Destriani³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia

* Korespondensi Penulis. E-mail: destriani@fkip.unsri.ac.id

Menerima: 25 Oktober 2023; **Revisi:** 03 Desember 2023; **Diterima:** 23 Februari 2024

 <https://doi.org/10.24036/MensSana.09012024.31>

Abstract

This study aims to determine the efforts to improve the learning outcomes of short distance running through a playing approach in class VII students of SMP Negeri 1 Banyuasin 1. The method used in this research is quantitative research using classroom action research (PTK). The instrument used in the short distance running test uses student performance stamps which contain indicators of student performance when learning to run short distances. The subjects in this study were class VII students of SMP Negeri 1 Banyuasin 1, which consisted of 32 students. Data collection techniques are carried out by means of observation, question sheets, documentation, and data analysis techniques are carried out aiming to find out the increase in student learning outcomes analysis is carried out both for observation data and student test results. Based on the results of research on students, the results of the short-distance running test through the playing approach were obtained for class VII students of SMP Negeri 1 Banyuasin 1, the average pre-cycle achievement in the cognitive aspect was 18.75%, 64.58% effective, psychomotor 65.625%, while in cycle I the average achievement in the cognitive aspect was 62.625%, and 69.79% effective, psychomotor 79.0625%. And in cycle II, the average achievement in the cognitive aspect was 71.87%, the effective aspect was 76.73%, and the psychomotor was 82.5%. From these results, it can be concluded that there is an increase in the learning outcomes of short-distance running through a playing approach in class VII students of SMP Negeri 1 Banyuasin 1. There are 4 students who complete the pre-cycle or a percentage of 12.5%, and cycle II students who complete as many as 31 people or a percentage of 96.875%. So the results of the pre-cycle to cycle II comparison were 84.3% or an increase of 27 students.

Keywords: results of short distance running, playing approach, class VII students

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pembinaan yang berlangsung terus menerus, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang penting, karena bisa memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran dengan berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara tersusun dan sistematis (Khoir et al., 2021). Menurut (Victorian et al., 2021) pendidikan jasmani adalah pembelajaran mengenai olahraga yang di diberikan dari sekolah dasar hinga

sekolah menengah atas, yang mempelajari gerak dasar untuk melatih kemampuan siswa

Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga (Anggraeni et al., 2021). Nomor-nomor atletik dapat dibagi menjadi : lari, lompat, dan lempar. kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik (Susiyamni & Asriansyah, 2018)

Menurut Susiyamni & Asriansyah (2018) lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan secepat-secepatnya,

kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai. Menurut (Haryanto & Fataha, 2021) Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunan tangan. Lari merupakan salah satu pembelajaran yang diajarkan pada sekolah pada mata pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada cabang olahraga atletik (Ridho, 2018).

Pembelajaran lari jarak pendek pada siswa biasanya diajarkan dengan cara beragam. Tujuannya menciptakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (Hidayat, 2020). Bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya peran aktif dari siswa sangat penting dalam rangka pembentukan generasi yang kreatif yang mampu menghasilkan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan orang lain (Wahyu et al., 2019)

Menurut Sukiryo (2021) Fase lari cepat adalah sebagai berikut: 1) Fase topang Karakteristik teknik fase topang meliputi: a) Mendarat pada telapak kaki, b) Lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi, kaki ayun dipercepat, c) Pinggang, sendi lutut dan pergelangan kaki dan kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, d) Paha kaki ayun naik dengan cepat ke posisi horizontal. 2) Fase layang meliputi a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah), b) Lutut kaki topang bengkok pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek), c) Ayunan langkah aktif, namun relaks (santai), d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK khususnya atletik nomor lari jarak pendek, yang dilakukan oleh beberapa sekolah yang ada di Kabupaten Banyuasin umumnya terkhusus SMP Negeri 1 Banyuasin 1 menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi

dalam pembelajarannya. Hasilnya anak-anak dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek merasa tidak menyenangkan atau membosankan. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan lari jarak pendek siswa yang rendah, kurangnya minat siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek, serta diperparah dengan keterbatasan sarana dan prasarana sekolah.

Hal ini pula yang melatarbelakangi peneliti memilih SMP Negeri 1 Banyuasin 1 sebagai lokasi penelitian. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapati bahwa di SMP Negeri 1 Banyuasin 1 kemampuan lari jarak pendek siswa tergolong rendah, kurangnya minat siswa dalam pembelajaran dan keterbatasan sarana dan prasarana. Ini tentunya menjadi masalah dalam pembelajaran penjas kes.

Masalah yang ditemukan tersebut mesti diperbaiki. Hal ini penting dilakukan guna memperbaiki kualitas pembelajaran lari jarak pendek. Pembelajaran lari jarak pendek seharusnya dipelajari dengan pendekatan-pendekatan khusus (Ananda, 2022). Salah satu pendekatan yang mungkin dapat menyelesaikan masalah ialah pendekatan bermain (Rahayu, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka peneliti perlu dilaksanakan penelitian pada siswa SMP Negeri

1 Banyuasin 1, dengan judul upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa Kelas VII SMP N 1 Banyuasin 1. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan inovasi terkait pendekatan pengajaran guna meningkatkan hasil pembelajaran.

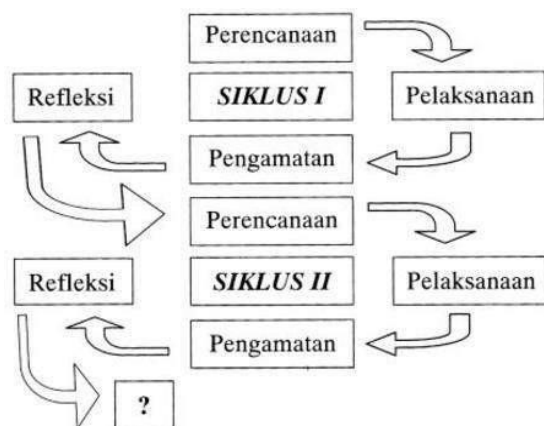
METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut (Destriani et al., 2021) pemilihan metode yang tepat dalam proses pembelajaran akan membantu tercapainya tujuan pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus sebagai berikut: (1) perencanaan, (2) melakukan



tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi.). Gambar proses penelitian tindakan sebagai berikut:



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Banyuasin 1 yang berlokasi di Jalan. Petaling no.20, Mariana, Kec. Banyuasin 1, Kab. Banyuasin, Provinsi. Sumatera Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 januari sampai 24 february 2023. Pembelajaran berlangsung selama 1 kali dalam seminggu pada setiap hari kamis.

Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VII SMP Negeri1 Banyuasin1. Jumlah siswa yang di jadikan subjek sebanyak 32 siswa. Yang terdiri dari 12 siswa putra dan 20 siswa putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan pengamatan di lapangan mengenai hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek dengan metode pendekatan bermain pada siswa kelas VII 2 SMP Negeri 1 banyuasin 1 tahun pembelajaran 2022/2023. Hasil penelitian ini meliputi hasil tes dan nontes selama penelitian berlangsung. Pembelajaran penjas dalam atletik lari jarak pendek melalui metode pendekatan bermain dilaksanakan dalam tiga kali yaitu pra siklus, siklus 1 dan siklus 2. Dalam 1 siklus terdapat 2 pertemuan. Pra Siklus

Peneliti membuat 10 soal pilihan ganda setelah melakukan penelitian pada

siklus I lari jarak pendek sprint menggunakan pendekatan bermain. Hasil belajar aspek kognitif peserta didik kelas VII 2 SMP Negeri I Banyuasin I memperoleh nilai tertinggi 80 dan nilai terendah 30. Berdasarkan hasil belajar aspek kognitif peserta didik pada tahap pra siklus ini diperoleh nilai rata-rata sebesar 55,9375. Enam peserta didik dengan persentase 18,75% dinyatakan tuntas dan 26 peserta didik dengan persentase 81,25% dinyatakan belum tuntas. Berdasarkan hasil belajar diperoleh pada pra siklus ini belum dapat dikatakan tuntas karena indicator yang ditetapkan belum terpenuhi. Maka dari itu diperlukan penelitian tindakan kelas siklus I untuk dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan hasil belajar.

Penilaian terhadap sikap peserta didik dilakukan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti. Observasi atau pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses Tindakan kelas berlangsung.

Berdasarkan data yang diperoleh pada pra siklus, dari 32 peserta didik yang mengikuti, 03,125% termasuk dalam kelompok sangat aktif, 18,75% kelompok aktif, dan 78,125% kelompok cukup aktif. Masih ada beberapa aktivitas sebelum siklus. Oleh karena itu diperlukan penelitian tindakan siklus I untuk mencapai indikasi keberhasilan sebesar 80 persen.

Hasil tes keterampilan lari jarak pendek 60 meter peserta didik kelas VII 2 SMP Negeri I Banyuasin I diperoleh nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 50. Berdasarkan hasil tes keterampilan lari jarak pendek 60 meter peserta didik pada pra siklus diperoleh skor rata-rata 65,625%.

Dengan persentase 3,125% atau 1 siswa yang ditempatkan pada kategori sangat tinggi, sebesar 37,5% atau 12 siswa ditempatkan pada kategori tinggi, sedangkan 19 siswa ditempatkan pada kategori sedang, dengan persentase 59,375%. Karena belum mencapai indicator yang telah ditentukan yaitu sebesar 80% perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada siklus I.

Berdasarkan hasil skor pra siklus aspek pengetahuan peserta didik tentang

pembelajaran atletik lari jarak pendek dipersentasikan sebesar dengan persentase 18,75% (siswa yang tuntas), dan aspek afektif peserta didik dipersentase sebesar 64,5868% (cukup aktif), dan aspek psikomotor lari jarak pendek 60 meter siswa dipersentasikan dengan persentase 65,625% (tinggi).

Siklus I.

Peneliti membuat 10 soal pilihan ganda setelah melakukan penelitian pada siklus I lari jarak pendek sprint menggunakan pendekatan bermain. hasil belajar aspek kognitif peserta didik kelas VII 2 SMP Negeri 1 Banyuasin 1 pada mata pelajaran penjas dalam materi ajar atletik lari jarak pendek dengan pendekatan bermain memperoleh nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 50. Berdasarkan hasil belajar aspek kognitif pada tahap siklus I ini diperoleh ketuntasan sebanyak 21 siswa atau 65,6%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 11 siswa atau 34,4%,

Berdasarkan hasil belajar aspek kognitif yang diperoleh pada siklus I ini belum dapat dikatakan tuntas, karena indikator yang ditetapkan belum terpenuhi. Maka dari itu diperlukan penelitian tindakan kelas siklus II untuk dapat membantu peserta didik meningkatkan hasil belajar kognitif.

Penilaian terhadap sikap peserta didik dilakukan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti. Observasi merupakan upaya untuk menpakan sebuah data yang akurat dengan cara dating langsung dimna tempat yang akan di teliti (Ichsan & Ali, 2020).

Observasi atau pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses Tindakan kelas berlangsung. Berdasarkan data yang diperoleh pada siklus I dari 32 peserta didik yang mengikuti, (3,125%), peserta didik termasuk dalam kategori sangat aktif, (28,125%), peserta didik termasuk dalam kategori aktif, dan (68,75%), peserta didik masuk dalam kategori cukup aktif. Masih ada beberapa aktivitas sebelum siklus. Oleh karena itu diperlukan penelitian tindakan siklus II

untuk mencapai indikasi keberhasilan sebesar 80 persen.

Hasil dari tes belajar aspek psikomotor pada pembelajaran penjas terhadap materi ajar atletik lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas VII 2 SMP Negeri 1 Banyuasin 1 diperoleh nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 60.

Berdasarkan hasil tes keterampilan lari jarak pendek 60 meter peserta didik dengan persentase 34,375%, 11 orang ditempatkan pada kategori sangat tinggi, 20 orang ditempatkan pada kategori tinggi dengan persentase 62,5%, dan 1 orang ditempatkan pada kategori sedang, dengan persentase 03,125%.

Karena belum mencapai indikator yang telah ditentukan yaitu 80%, maka hasil tes keterampilan lari jarak pendek 60 meter pada siklus I ini masih tergolong rendah dan perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, untuk mencapai indikator kriteria penilaian yaitu 80% perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada siklus II.

Berdasarkan hasil yang telah dicapai peserta didik pada siklus I pengetahuan peserta didik tentang pentingnya belajar di persentasikan sebesar 62,625%. Dan afektif peserta didik dipersentasikan sebesar 69,7947%. dan hasil keterampilan lari jarak pendek siswa dipersentasikan sebesar 79,0625% .

Dengan nilai rata-rata hasil pembelajaran siklus I sebesar 76,3061% tuntas. Dari hasil pembelajaran siklus I menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan penggunaan pendekatan bermain permainan B- T-S (lari membawa bola, lari membawa tongkat, lari membawa simpai).

Pada pembelajaran penjas atletik lari jarak pendek masih cukup rendah. Siswa yang tuntas belajar dengan model tersebut sebanyak 19 siswa atau 59,375%, sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 13 siswa atau 40,625%. Siswa yang belum tuntas pada pembelajaran siklus I dikarenakan pada tiap aspek masih rendah.

Siklus II



Peneliti mengajukan 10 soal pilihan ganda setelah melakukan penelitian pada siklus II tentang lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain. Hasil belajar aspek kognitif peserta didik kelas VII 2 SMP Negeri 1 Banyuasin 1 memperoleh nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 60.

Berdasarkan hasil belajar peserta didik pada tahap siklus II ini diperoleh nilai rata-rata sebesar 82,81%. Diperoleh data sebesar 23 siswa dengan persentase 71,875% dinyatakan tuntas dan 9 peserta didik dengan persentase 28,125% dinyatakan belum tuntas.

Penilaian terhadap sikap peserta didik dilakukan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti. Observasi atau pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses Tindakan kelas berlangsung. Berdasarkan data yang diperoleh pada siklus II dari 32 siswa yang mengikuti, 09,375% termasuk dalam kelompok sangat aktif, 71,875% kelompok aktif dan 18,75% cukup aktif. Hasilnya siswa pada siklus II aktif.

Hasil tes keterampilan lari jarak pendek 60 meter peserta didik kelas VII 2 SMP Negeri 1 Banyuasin 1 diperoleh nilai tertinggi nilai 100, dan nilai terendah 60. Berdasarkan hasil tes lari jarak pendek 60 meter peserta didik pada siklus II, diperoleh skor rata-rata 82,5%. Dengan persentase 11 siswa ditempatkan pada kategori

sangat tinggi, sedangkan 20 siswa ditempatkan pada kategori tinggi dengan persentase 62,5%, dan 1 siswa ditempatkan pada kategori sedang dengan persentase 03,125%.

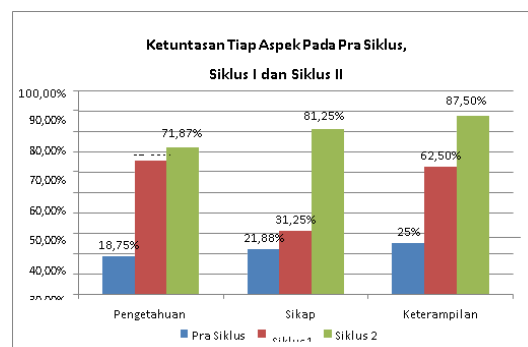
Berdasarkan hasil yang dicapai peserta pada siklus II diperoleh persentase pengetahuan peserta didik tentang pentingnya belajar dipersentasikan sebesar 71,875%. Dan afektif peserta didik dipersentasikan sebesar 76,7348%. Dan persentase keterampilan hasil lari jarak pendek peserta didik dipersentasikan sebesar 82,5%. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siklus II 80,6797% tuntas.

Dengan memanfaatkan pendekatan permainan lari B-T-S dalam pembelajaran

lari jarak pendek menunjukkan hasil peningkatan dari tahap pra siklus, siklus I dan siklus II dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

pembelajaran siklus II berhasil karena mampu mencapai KKM dan ketuntasan sebesar 96,87% dari seluruh peserta didik hingga meningkatkan hasil belajar.

Hasil pembelajaran penjas dalam materi ajar atletik lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain pada pra siklus yaitu siswa tuntas sebanyak 4 orang dengan persentase 12,5%, pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 19 orang dengan persentase 59,375%, dan siklus II siswa yang tuntas 31 orang dengan persentase 96,875%. Dapat dilihat dari persentase peningkatan hasil belajar lari jarak pendek siswa dengan menggunakan pendekatan bermain dari pra siklus, siklus I, dan siklus II yaitu sebesar 84,3% atau meningkat 27 siswa.



Gambar 2. Grafik Persentase Pengetahuan, Afektif, dan Psikomotor

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dalam beberapa tahapan penelitian tindakan kelas PTK. Menurut Sugiyono (2017), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat, yakni pra siklus, siklus I dan siklus mempunyai kompetensi profesional agar dapat memberikan materi kepada siswa dan dengan penguasaan materi yang baik.

Menurut (Destriani et al., 2020) kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi yang mendalam serta memahami materi secara luas. Diperoleh data bahwa pada penelitian pra siklus yang bertujuan untuk melihat seberapa baik peserta didik memahami teknik dasar lari jarak pendek 60 meter sebelum pembelajaran.

Selain itu juga seorang guru harus tindakan kelas siklus I dimulai. Data yang diperoleh pada penelitian pra siklus menunjukkan pengetahuan atau kognitif peserta didik dipersentasikan dengan persentase 18,75% (siswa yang tuntas), efektif atau sikap peserta didik dipersentase sebesar 64,5868% (cukup aktif), dan psikomotor atau keterampilan lari jarak pendek 60 meter siswa dipersentasikan dengan persentase 65,625%, (tinggi). Dan siswa yang tuntas dalam 3 aspek tersebut pada pembelajaran penjas materi ajar atletik lari jarak pendek dengan pendekatan bermain pada pra siklus siswa yang tuntas sebanyak 4 orang dengan persentase 12,5%.

Banyak tantangan yang dihadapi penelitian pra siklus, termasuk fakta bahwa banyak siswa masih belum mampu memahami konsep teknik dasar lari jarak pendek oleh karena itu, siswa memperoleh nilai relatif kecil.

Peneliti harus dapat menjelaskan maksud dan tujuan penelitian ini kepada siswa pada siklus berikutnya berdasarkan temuan refleksi pada prasiklus, dan penelitian harus dilanjutkan pada penelitian tindakan kelas siklus I.

Menurut Alang (2015) kesulitan belajar merupakan suatu kondisi siswa dimana proses belajar yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam mencapai hasil belajar, oleh karena itu seorang guru harus dapat menentukan model pembelajaran yang baik agar siswa dapat menerima materi dengan baik secara seksama.

Menurut (Destriani et al., 2018) model pembelajaran adalah suatu cara pendekatan dalam hal mengajar yang di gambarkan pada saat kita membantu siswa

untuk memperoleh informasi, gagasan, nilai, kemampuan, dan cara berfikir siswa.

(Randa, 2019) mengungkapkan bahwa model pembelajaran merupakan cara seorang guru dalam menyampaikan materi yang baik dan sesuai dengan kemampuan guru tersebut agar siswa dapat memperhatikan dengan baik.

Permasalahan tersebut menyebabkan pada siklus I peserta didik belum mencapai ketuntasan yang telah ditentukan. Hal ini dapat dilihat dari presentasi yang diperoleh dari aspek kognitif atau pengetahuan di persentasikan sebesar 65,625% (siswa yang tuntas), aspek efektif atau sikap peserta didik dipersentasikan sebesar 69,7947% (Cukup aktif), dan aspek keterampilan lari jarak pendek 60 meter siswa sebesar 79,0625% (tinggi). Dan siswa yang tuntas dalam 3 aspek tersebut pada pembelajaran penjas materi ajar atletik lari jarak pendek dengan pendekatan bermain pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 19 orang dengan persentase 59,375%. Dengan hasil yang diperoleh ini mengharuskan peneliti untuk melanjutkan penelitian pada siklus II.

Pada siklus II peserta didik berhasil meningkatkan hasil belajar dengan capaian KKM dan kelolosan sebesar lebih dari 80% dari seluruh peserta didik pada siklus II karena mulai memahami materi pembelajaran atletik lari jarak pendek serta memahami cara melakukan teknik dasar awalan lari dan teknik lari sprint yang benar.

Berdasarkan hasil siklus II tersebut bahwa pembelajaran siklus II berhasil dan mengalami peningkatan hasil belajar. Keberhasilan belajar yang menyatakan bahwa hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

Hal ini sejalan dengan penelitian ini (Kemala, 2019) yang menunjukkan bahwa pemanfaatan metode pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain lari B-T-

S (lari membawa bola, lari membawa tongkat, dan lari membawa simpai) dapat



membantu peserta didik dalam mempelajari dan mempraktekkan teknik awalan lari dan teknik dasar lari sprint sehingga berdampak terhadap keberhasilan belajar peserta didik. Menurut (Usra et al., 2019) latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara terus menerus dan meningkat agar mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dari siklus I ke siklus berikutnya terjadi peningkatan hasil belajar, efektif peserta didik dan peningkatan keterampilan peserta didik.

Pada pra siklus nilai tes pengetahuan 18,75%, efektif peserta didik sebesar 64,5868% dan psikomotor sebesar 65,625%. Pada siklus I nilai tes pengetahuan sebesar 62,625% (siswa yang tuntas), dan afektif peserta didik sebesar 69,7947% (cukup aktif) dan nilai tes keterampilan sebesar 79,0625% (tinggi) dan pada siklus II nilai tes pengetahuan sebesar 71,875% (siswa yang tuntas), dan nilai efektif sebesar 76,7348% (aktif) dan nilai tes keterampilan sebesar 82,5% (tinggi). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Peningkatan Hasil Belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I. Hasil penelitian ini Menunjukkan bahwa dengan pendekatan bermain lari B-T-S (lari membawa bola, tongkat, dan simpai). Mampu meningkatkan hasil belajar dan mampu meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain bagi siswa kelas VII 2 SMP Negeri I Banyuasin I Kabupaten Banyuasin tahun pelajaran 2022- 2023.

DAFTAR PUSTAKA

Alang, S. (2015). Urgensi Diagnosis Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar. *Al-Irsyad Al-Nafs : Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 2(1), 1–14.
<https://doi.org/10.24252/aian.v2n1a1>

Ananda, R. (2022). *Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Squat Jump Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan Shooting Pada Club Futsal Medan City 2021*.

Anggraeni, C. S., Nurwansyah, R., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680–690.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5804633>

Destriani, D., Destriana, D., & Muslimin, M. (2021). Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115–121.
<https://doi.org/10.21831/jppi.v17i2.44976>

Destriani, D., Giartama, G., Hartati, H., & Victoriand, A. R. (2018).

Pengembangan Model Pembelajaran Tematik Integratif Penjasorkes Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Dasar. *Sebatik*, 22(2), 167–171.
<https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.334>

Destriani, D., Waluyo, W., Yusfi, H., & Destriana, D. (2020). Penulisan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di Belitang Kabupaten Oku Timur. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 57–63.

Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>

Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbang FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53.

Ichsan, I., & Ali, A. (2020). Metode Pengumpulan Data Penelitian Musik Berbasis Observasi Auditif.

- Musikolastika: Jurnal Pertunjukan Dan Pendidikan Musik*, 2(2), 85–93.
<https://doi.org/10.24036/musikolastika.v2i2.48>
- Kemala, A. (2019). Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 22–31.
- Khoir, S. N., Usra, M., & Destriana. (2021). Efektivitas Pembelajaran Pjok Tatap Muka Terbatas Era New Normal. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya*, 421–434.
- Rahayu, R. A. (2020). Pengaruh Skeptisisme Profesional Audit dan Keahlian Auditor Terhadap Kualitas Audit. *Jurnal Riset Akutansi Terpadu*, 13(2), 242-255.
- Randa, G. (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Sprint 100 Yard Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi*.
- Ridho, M. A. (2018). *Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Parasut Terhadap Kecepatan Lari 60 M (Studi Ekstrakurikuler Atletik Smp Dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun)*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Sukiryo, S. (2021). Pendekatan Bermain Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat. In *Media Nusantara*.
- Susiyamni, & Asriansyah. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. *Edutainment*, 2(21–43).
- Usra, M., Ihsanudin, & Randa. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Victorian, A. R., Aryanti, S., Yusfi, H., Solahuddin, S., & Bayu, W. I. (2021). Perspektif Calon Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 94.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p94-106>
- Wahyu, T., Sugiyono, & Prayoga, D. (2019). *Metode an Pendidikan*. Penerbit Alfabeta.