

**PENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI VARIASI  
PEMBELAJARAN SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 2 MEDAN**

<sup>1</sup>Ikram Anwar, <sup>2</sup>Sabaruddin Yunis Bangun

Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

E-mail: [unisbgn@unimed.ac.id](mailto:unisbgn@unimed.ac.id)

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Lari sprint Menggunakan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dari data awal Lari Sprint menggunakan variasi pembelajaran hasil keseluruhan Hanya ada 10 siswa yang paham tentang teknik dasar lari sprint (31,25%), selebihnya 22 orang siswa/i masih belum dapat memahami cara melakukan gerakan lari sprint mulai dari tahap awalan, pelaksanaan dan akhiran yaitu sekitar (68,75%). Siklus I diperoleh sebanyak 22 orang siswa (68,75%) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 10 orang siswa belum mencapai tingkat ketuntasan belajar (31,25%), namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 75%. Siklus II sebanyak 27 orang siswa (84,37%) yang telah mencapai ketuntasan belajar dan 5 orang siswa masih belum tuntas (15,63%). Kesimpulan penelitian adalah melalui variasi pembelajaran dapat memberikan pengaruh dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.*

**Kata Kunci:** *Lari Sprint, Variasi Pembelajaran*

**Abstract**

*This study aims to determine the Improved Learning Outcomes of Sprints Using Learning Variations in Class VIII Students of SMP Negeri 2 Medan Academic Year 2018/2019. The subjects in this study were students of class VIII with 32 students. The method used in this research is Classroom Action Research using a quantitative approach. From preliminary Sprint data using variations in overall learning outcomes There are only 10 students who understand the basic techniques of sprint running (31.25%), the remaining 22 students still cannot understand how to do the sprints starting from the beginning, implementation and suffixes ie around (68.75%). Cycle I obtained as many as 22 students (68.75%) have reached the level of mastery learning while 10 students have not reached the level of mastery learning (31.25%), but have not met the expected classical completeness criteria of 75%. Cycle II as many as 27 students (84.37%) who have*

*achieved mastery learning and 5 students are still incomplete (15.63%). The conclusion of the research is that through variations in learning can have an effect in efforts to improve learning outcomes for sprint running in class VIII SMP Negeri 2 Medan Academic Year 2018/2019.*

**Keywords:** *Sprint Running, Variation in Learning*

### **Introduction**

Pendidikan merupakan program dan sekaligus kegiatan yang sangat penting bagi setiap kehidupan manusia atau masyarakat, karena dengan pendidikan setiap individu atau masyarakat akan dapat meningkatkan kesejahteraan kehidupan generasi mendatang. Pengertian dan batasan pendidikan jasmani bukan tidak berubah, sebab pada situasi dan saat tertentu masyarakat mempunyai pandangan perlu mengadakan pengubahan rumusan batasan pendidikan jasmani, pengubahan selalu dijiwai oleh subjektivitas perumus, atau karena tujuan yang akan dicapai.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani. Keberhasilan dalam proses pembelajaran sesungguhnya ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya sebagian ditentukan oleh kemampuan siswa itu sendiri, tenaga pendidik dan lingkungan.

Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani yang pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani dan kesehatan harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut, tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu: 100 m, 200 m, dan 400 m. Lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. Sebelum melakukan *sprint*, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks. Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap *start* serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (*sprint*) adalah *start* atau tolakan, lari *sprint*, dan *finish*.

*Start* lari jarak pendek yaitu *start* jongkok. *Start* ini terbagi menjadi tiga jenis yaitu: *start* pendek, *start* menengah, dan *start* panjang. Penamaan *start* tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis *start* yang akan digunakan dalam lari jarak pendek. Siswa sekolah dasar pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pemikiran kebanyakan siswa pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain dan refreking. Siswa tidak fokus dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih banyak siswa yang kurang bergerak, bermalas-malasan serta bersendagurau sesama teman. Permasalahan ini yang dapat menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari jarak pendek. Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari intraksi yang terjadi antara guru dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran.

Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga.

Rendahnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit. Proses pembelajaran lari jarak pendek, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses pembelajaran lari jarak pendek kurang maksimal.

Dari hasil observasi yang saya lakukan pada tanggal 07 Nopember 2018 di SMP Negeri 2 Medan menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lari *spirnt*, pada proses pembelajaran lari *spirnt* banyak di temukan siswa yang belum memahami cara atau teknik lari *spirnt* yang benar, seperti salah dalam pelaksanaan *start* dimana siswa tidak tahu posisi kaki dan tangan yang benar pada saat *start*, belum benar dalam pelaksanaan teknik dalam berlari dimana posisi badan pada saat berlari tidak condong kedepan dan posisi badan salah saat memasuki garis *finish*. Kebanyakan siswa melakukan lari *spirnt* hanya sekedar berlari dan tidak mengerti tektik dasarnya seperti teknik *start*, tektik saat berlari, teknik memasuki garis *finish*, yang dimana siswa belum memahami seutuhnya, sehingga hasil lari *spirnt* yang di peroleh masih rendah, selain itu kurangnya pemamfaatan variasi pembelajaran atau prasarana, guru belum memberikan pendekatan serta variasi pembelajaran yang belum di terapkan

disekolah tersebut juga menjadi salah satu faktor kegagalan siswa dalam pelaksanaan lari *sprint*.

Penggunaan variasi pembelajaran dalam kegiatan proses belajar mengajar lari *sprint* merupakan salah satu cara atau pendekatan yang bisa diharapkan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Guru yang tidak sistematis dalam proses kegiatan belajar mengajar tanpa adanya variasi pembelajaran sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan siswa dalam melaksanakan lari *sprint*, dimana siswa yang kurang mampu beradaptasi dalam proses belajar mengajar tersebut merasa tersisihkan, karena tingkat kemampuan motorik siswa berbeda-beda sehingga membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut.

Gaya guru mengajar yang menjenuhkan karena ketika proses pembelajaran terpusatnya pembelajaran hanya dari guru tanpa ada variasi dalam pembelajaran dimana para siswa melakukan latihan fisik atau aktivitas jasmani berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Pembelajaran tersebut tidak pernah dilakukan anak dengan variasi yang menantang dengan atau tanpa menggunakan media. Sama halnya pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SMP Negeri 2 Medan, yang berorientasi pada guru dengan gaya mengajar yang terlalu terpusat kepada guru dan tanpa ada variasi dalam pembelajaran sehingga menimbulkan rasa jenuh pada siswa. Penyebab hal ini adalah kurang efisiennya penyampaian materi lari *sprint*, kurangnya minat belajar siswa, kurangnya motivasi yang di berikan oleh guru, dan hanya menggunakan alat seadanya.

Informasi yang peneliti peroleh dari guru pendidikan jasmani dari 32 siswa/i yang ada di kelas VIII yang terdiri dari 15 siswa dan 17 siswi. Hanya ada 10 siswa/i yang paham tentang teknik dasar lari *sprint*. Berarti dari data tersebut hanya sekitar (31,25%) dari jumlah siswa/i yang ada, yang berhasil memahami mengenai tentang cara lari *sprint* yang benar, sikap awal saat *start*, hingga posisi tangan dibuka selebar bahu pada materi lari *sprint*. Dalam mengatasi permasalahan tersebut di atas, diperlukan strategi pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa secara optimal yaitu dengan menggunakan variasi pembelajaran dengan harapan didapatkan hasil belajar yang lebih baik. Penerapan variasi pembelajaran yang memberikan kesan pembelajaran yang tidak membosankan dan lebih menarik. Sehingga siswa lebih aktif serta memahami materi yang disampaikan oleh guru tanpa ada kesulitan yang berarti.

Dimayanti dan Mujiono (2009) bahwa "Hasil belajar merupakan penentuan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan pengukuran dari belajar", dengan adanya hasil belajar, guru dapat melihat dan mengetahui tingkat kemajuan yang dicapai setelah siswa melakukan aktivitas belajar. Lutan (2000) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguat. Sabaruddin Yunis Bangun, Irawan S (2017) Hasil belajar adalah keseluruhan hasil yang diperoleh dari kegiatan berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap yang mampu mengakibatkan perubahan tingkah laku, dimana hasil tersebut dilihat melalui suatu alat ukur yang dinamakan dengan evaluasi.



Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, Djumidar (2004). Tujuan utama dari lari adalah untuk menempuh suatu jarak tertentu dengan rintangan atau tanpa rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin). Aip Syarifuddin (1992) menyatakan “Lari jarak pendek semua jenis lari yang sejak dari *start* sampai *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal”.

Sabri A (2010) menjelaskan bahwa “dalam konteks pembelajaran variasi diperlukan dengan tujuan agar perhatian siswa meningkat, memotivasi siswa, menjaga wibawa guru dan mendorong kelengkapan fasilitas pembelajaran. Variasi dalam pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi rasa kejenuhan dan kebosanan, Mulyasa (2005). Sudjana (2004), variasi pembelajaran dapat diartikan sebagai setiap upaya yang sistematis dan sengaja untuk menciptakan agar terjadi kegiatan interaksi edukatif antara dua pihak, yaitu peserta didik (warga belajar) dan pendidik (sumber belajar) yang melakukan pembelajaran.

Variasi pembelajaran merupakan yang di terapkan secara bertahap-tahap dan menyenangkan. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, dengan membuat variasi pembelajaran untuk disajikan dengan yang lebih menarik, sehingga peserta didik merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan. Pentingnya variasi pembelajaran ini agar menumbuhkan semangat, dan rasa senang siswa pada saat pembelajaran berlangsung sehingga siswa aktif mengikuti pembelajaran melalui pendekatan pembelajaran. Melalui variasi bermain dapat menganalisa sekaligus mengembangkan materi dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga memperlancar siswa dalam proses belajar.

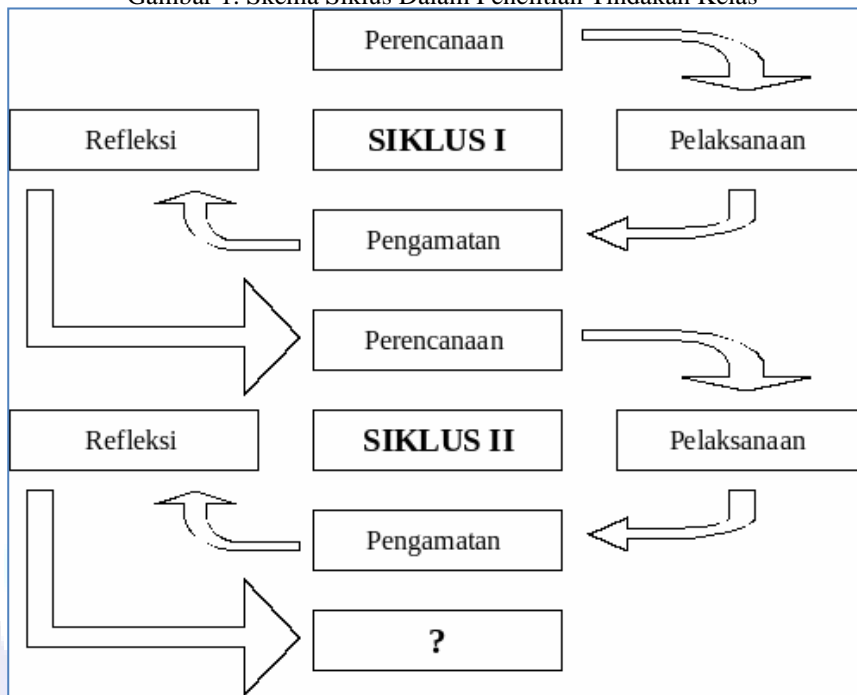
Dalam peningkatan pembelajaran kecepatan kebugaran jasmani pendekatan bermain dan variasi pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan kecepatan kebugaran jasmani, oleh karena itu pembelajaran dalam melakukan pembelajaran kebugaran jasmani, agar dapat melakukan proses pembelajaran yang bagus dan diharapkan agar tercipta anak yang terampil, cerdas, tangkas dan berprestasi.

## Method

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian ini adalah di SMP Negeri 2 Medan, pada semester genap tahun ajaran 2018/2019. Populasi dalam penelitian ini adalah pelajar SMP Negeri 2 Medan kelas VIII dan yang menjadi objek penelitian ini yaitu kelas VIII SMP Negeri 2 Medan pada semester ganjil Tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 32 orang.

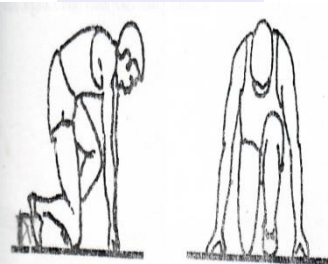
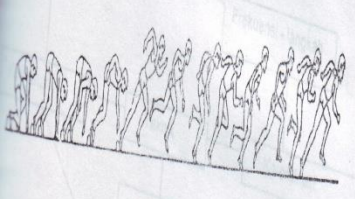
Untuk mempermudah pelaksanaan penelitian ini, peneliti merujuk desain penelitian sebagai rancangan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari beberapa tahapan yang berupa siklus yang bersumber dari skema siklus dalam penelitian tindakan kelas, Zainal Aqib (2008).

Gambar 1. Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas

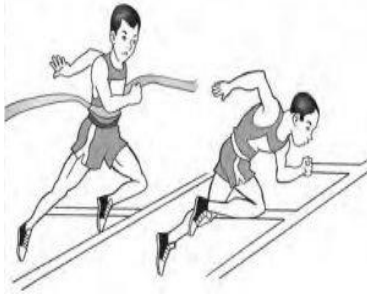


Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis lembar observasi, yaitu lembar observasi untuk kegiatan guru dan lembar observasi untuk mengamati siswa.

Tabel 1. Aspek Penilaian Giri Wiarto (2013)

Indikator	Deskriptor Penilaian Hasil Belajar Lari Sprint 60 meter	Deskriptor Checklist Jumlah (√)
<b>Gerakan pada saat start</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Posisi tangan dibuka selebar bahu</li> <li>Pada saat <i>start</i> lutut di tekuk</li> <li>Jari-jari berada dibelakang garis dan badan dicondongkan kedepan.</li> <li>Pandangan kedepan melihat kelintasan.</li> </ol>	
<b>Gerakan pada saat berlari</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tangan di ayun</li> <li>Kecondongan badan tetap dipertahankan</li> <li>Kaki dilangkahkan secepat mungkin</li> <li>Pandangan mata lurus kedepan.</li> </ol>	

**Gerakan pada saat finish**



- a. Saat berlari badan rileks.
- b. Mempercepat langkah.
- c. Saat memasuki garis finish bahu di condongkan kedepan.
- d. Tetap berada di lintasan masing-masing.

**Total rata- rata**

Analisis data yang akan dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya, peneliti melakukan reduksi data, paparan data menggunakan rumus secara klasikal dengan rumus:

$$PKK = \frac{T}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

- PKK : Persentase Ketuntasan Klasikal
- T : Banyaknya siswa yang PPH (Persentase Penilaian Hasil)  $\geq 75$
- N : Banyaknya subjek penelitian

Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai presentase penilaian hasil  $\geq 75\%$  perindividu maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai, Aqib Zainal (2009)

**Discussion**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian dilakukan sesuai dengan jadwal pelajaran di kelas VIII. Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari data awal, tes siklus I dan tes siklus II. Sesuai dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemilihan metode pembelajaran merupakan salah satu cara dalam usaha mencapai hasil belajar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Begitu juga dalam pembelajaran materi lari sprint diharapkan metode pembelajaran yang tepat menjadi salah satu solusi dalam membantu siswa dalam pencapaian hasil belajar yang optimal.

Data awal yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil lari sprint masih rendah. Jumlah siswa yang tuntas hanya 10 orang (31,25%) yaitu 6 putra dan 4 putri dan yang tidak tuntas ada 22 orang (68,75%) yaitu 15 putra dan 7 putri.

Tabel 2. Data awal Hasil Belajar Lari Sprint

Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
Nilai $\geq 75\%$	10	31,25%	Tuntas
Nilai $\leq 74\%$	22	68,75%	Belum Tuntas

Setelah perencanaan disusun secara matang maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan siswa. Penelitian ini melaksanakan kegiatan pembelajaran lari

sprint dimana peneliti menjadi pengamat, guru dan siswa melakukan aktivitas pembelajaran, hasil siklus I ini dapat dilihat pada table 3 dibawah ini.

Tabel 3. Data Ketuntasan Hasil Belajar lari sprint Pada Siklus I

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah siswa	Persentase
1.	Skor < 74 Tidak Tuntas	Tuntas	22	68,75%
2.	Skor $\geq$ 75 Tuntas	Tidak Tuntas	10	31,25%
<b>Jumlah</b>			32	100%

Data siklus I yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil belajar lari sprint siswa masih rendah. Jumlah siswa yang tuntas hanya 22 orang (68,75%) yaitu 15 putra dan 7 putri yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 10 (31,25%) yaitu 6 putra dan 4 putri yang belum mencapai tingkat ketuntasan belajar yang diharapkan, dengan perincian dua (2) orang putra dengan nilai (50), (5) orang diantaranya 3 putra dan 2 putri dengan nilai (58,33), (3) orang putra dengan nilai (66,67), (18) orang diantaranya 9 putra dan 8 putri dengan nilai (75), (4) orang diantaranya 2 putra dan 2 putri dengan nilai (83,33). Selanjutnya hasil belajar siklus I ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pada siklus II untuk mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan lari sprint.

Dari hasil yang diperoleh pada tahap tindakan, tes hasil belajar dan pengamatan dapat disimpulkan bahwa, peneliti masih menemukan kesulitan yang dialami siswa. Maka perlu dilakukan perbaikan tindakan untuk Siklus II. Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran. Melengkapi dan memperbaiki hal-hal apa saja yang menjadi kendala dan kekurangan dalam proses pelaksanaan siklus I. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sesuai dengan apa yang menjadi kendala dan kekurangan pada siklus I. Untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus I. hasil siklus II dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Data Ketuntasan Hasil Belajar Lari Sprint (Siklus II)

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Skor $\geq$ 75	Tuntas	27	84,37%
2.	Skor < 74	Tidak Tuntas	5	15,62%
<b>Jumlah</b>			32	100%

Data siklus II yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil belajar lari *sprint* siswa meningkat. Jumlah siswa yang tuntas ada 27 orang (84,37%) yaitu 16 putra dan 11 putri yang mencapai ketuntasan belajar dan yang belum mencapai ketuntasan belajar sebanyak 5 orang (15,62%) yaitu 3 putra dan 2 putri.

Pemilihan metode pembelajaran merupakan salah satu cara dalam usaha mencapai hasil belajar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Begitu juga dalam pembelajaran materi lari sprint diharapkan metode pembelajaran yang tepat menjadi salah satu solusi dalam membantu siswa dalam pencapaian hasil belajar yang optimal.



Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah diberikan tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa pada data awal siswa terdapat sebanyak 10 orang siswa. Sedangkan yang belum tuntas memenuhi nilai ketuntasan dan terdapat 22 orang siswa yang memenuhi nilai ketuntasan pada lari sprint dengan menggunakan variasi pembelajaran. Pada siklus I terdapat 10 orang siswa (yang belum mencapai nilai ketuntasan dan terdapat 22 orang siswa yang sudah mencapai nilai ketuntasan pada lari sprint dengan menggunakan variasi pembelajaran. Nilai rata-rata hasil belajar siswa siklus I adalah 70,84. Pada siklus II terdapat 5 orang siswa yang belum memenuhi ketuntasan dan terdapat 27 orang siswa yang sudah memenuhi nilai ketuntasan pada lari sprint dengan menggunakan variasi pembelajaran. Nilai rata-rata hasil belajar siswa siklus II adalah 77,13.

### Conclusion

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah diberikan tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa pada data awal siswa terdapat sebanyak 10 orang siswa. Sedangkan yang belum tuntas memenuhi nilai ketuntasan dan terdapat 22 orang siswa yang memenuhi nilai ketuntasan pada lari sprint dengan menggunakan variasi pembelajaran. Pada siklus I terdapat 10 orang siswa (yang belum mencapai nilai ketuntasan dan terdapat 22 orang siswa yang sudah mencapai nilai ketuntasan pada lari sprint dengan menggunakan variasi pembelajaran. Nilai rata-rata hasil belajar siswa siklus I adalah 70,84. Pada siklus II terdapat 5 orang siswa yang belum memenuhi ketuntasan dan terdapat 27 orang siswa yang sudah memenuhi nilai ketuntasan pada lari sprint dengan menggunakan variasi pembelajaran. Nilai rata-rata hasil belajar siswa siklus II adalah 77,13. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Medan Tahun ajaran 2018/2019.

### Reference

- Ahmad Sabri, 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Ciputat: Quantum Teaching.
- Aip, Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Kependidikan.
- Aqib, Zainal, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yarma Widya.
- Dimiyati, Mudjiono, 2009. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka.
- Djumidar, Mochmad dkk, 2004. *Gerak-Gerak Atletik Dalam Belajar*. Jakarta: Rineka cipta.
- E. Mulyasa, 2005. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Lutan, Rusdi, 2000. *Starategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sabaruddin Yunis Bangun, Irawan Syahputra, 2017. Peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui penerapan strategi pembelajaran resiprokal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 13 (2): 65-71.

Sudjana, Nana, 2004. *Penilaian Hasil Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Wiarso, Giri, 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.