

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MELALUI PENDEKATAN SAINTIFIK DAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 15

Abdul Harris Handoko^{1*} Trisna Br Sembiring²

1. Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

2. Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

*E-Mail: abdulharrishandoko@gmail.com

Abstract: This study aims to know increasing of learning outcome of sprint running through the scientific approach and the playing approach to the seventh grade students of 15 medan public junior high school. This research method is Classroom Action Research. Judging from the preliminary data on the results of learning to run a sprint, only 12 students completed (32.5%) and 25 students who did not complete (67.5%). After the first cycle of action, students who completed 20 people (54.05%) and students who have not finished 17 people (45.94%) classically. Then in the second cycle students completed 32 people (86.48%) and students who had not finished 5 people (13.51%). The average value of student learning outcomes in the initial data is (44.56%) (complete), in the cycle test 1 the average value of student learning outcomes increases to (62.58) (complete), on the implementation of the cycle II test the completeness of student learning has reached (79.21%). The percentage of students 'mastery learning in the initial data was 32.5%, in the cycle I test it increased to 67.5% and in the second cycle the percentage of students' mastery learning had reached 79.21%. The increase in the average value of learning outcomes from the initial test to the first cycle test is 15 and the increase in the average value of learning outcomes from test I to cycle II is 40.54 and the increase in the average value from the initial test to cycle I is 32, 5. And the increase from the first cycle test to the second cycle test was 86.48%.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui pendekatan saintifik dan bermain pada siswa kelas VII SMP negeri 15 medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dilihat dari data awal hasil belajar lari *sprint* hanya 12 orang siswa yang tuntas (32.5%) dan 25 orang siswa yang belum tuntas (67,5%). Setelah dilakukan tindakan siklus I maka siswa yang tuntas 20 orang (54,05%) dan siswa yang belum tuntas 17 orang (45,94%) secara klasikal. Selanjutnya di siklus II siswa yang tuntas 32 orang (86,48%) dan siswa yang belum tuntas 5 orang (13,51%). Nilai rata rata hasil belajar siswa pada data awal adalah (44,56%) (tuntas), pada test siklus I nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi (62,58)(tuntas), pada pelaksanaan test siklus II presentase ketuntasan belajar siswa telah mencapai (79,21%). Presentase ketuntasan belajar siswa pada data awal adalah 32,5%, pada test siklus I meningkat menjadi 67,5% dan pada siklus II presentase ketuntasan belajar siswa telah mencapai 79,21%. Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar dari test awal hingga tes siklus I yaitu 15 dan peningkatan nilai rata-rata hasil belajar dari test I hingga test siklus II yaitu 40,54 dan peningkatan nilai rata-rata dari test awal ke siklus I adalah 32,5. Dan peningkatan dari test siklus I hingga test siklus II adalah 86,48 %.

Kata kunci :Lari *Sprint*, Pendekatan Saintifik, bermain

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu disiplin ilmu yang ajarkan di

sekolah (Tite. 2010:2). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan

strategi serta *internalisasi* nilai-nilai, *sportivitas* dan jujur serta mampu bekerjasama. Dengan menggunakan pola-pola tertentu yang dapat memacu dan memotivasi siswa. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial (Leo dan Setiawan, 2013:460).

Penguasaan teknik merupakan kemampuan untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian spesifik gerakan atau bagian pergerakan olahraga dalam memecahkan tugas olahraga dan dapat menggunakan pengetahuan yang dimiliki tersebut. Penguasaan teknik dasar lari *sprint* diartikan Djumidar (2004); Muhajir (2006:36) dan Fajar (2016:3) sebagai kemampuan siswa dalam memahami teknik dasar lari *sprint* dan dapat menggunakan teknik dasar lari *sprint* yang baik.

Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dan cara yang berbeda pula dalam menerapkan dan mengaplikasikan teknik dasar lari dalam perlombaan. Tujuan utama lari *sprint* adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan oleh dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi-langkah untuk bisa berlari cepat, seorang siswa/atlet harus bisa meningkatkan satu atau kedua-duanya..

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 15 Medan . Proses pembelajaran yang dilakukan guru sudah cukup baik tetapi cara guru dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah tersebut masih menggunakan cara lama yaitu terpaku dalam aturan dibuku tanpa melihat kemampuan dasar siswa yaitu cepat merasa jenuh. Didalam materi lari

sprint, siswa kurang menyimak penjelasan dari guru tentang teknik dasar lari *sprint* secara bertahap seperti bagaimana cara start, cara memperpanjang langkah dan memasuki garis finish.

Dalam pembelajaran lari *sprint* guru memberikan penjelasan kepada siswa dan siswa langsung mengaplikasikan pembelajaran lari *sprint*, sehingga menimbulkan kejenuhan dari siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Di sekolah tersebut bidang studi pendidikan jasmani sangat digemari oleh siswa akan tetapi melihat bentuk pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani tersebut masih membuat siswa kurang tertarik terhadap pelajaran yang diberi oleh guru, Sehingga siswa kesulitan dalam belajar lari *sprint* seperti cara saat berlari.

Pada saat berlari siswa mengalami kesulitan ketikam siswa mengayunkan tangannya ke samping yang membuat mereka lebih membukuk dan tidak bernafas dengan efektif. Siswa putri sering meletakkan kedua tangannya di dada sehingga membuat bahu dan leher menegang, pada saat berlari ayunan lengan terlalu tinggi sehingga membuat ketidakseimbangan tungkai dan lengan.

Cara benar sikap melakukan lari *sprint* adalah ayun lenga kiri dari samping badan kedepan agak kedalam (medial) bersamaan dengan lengan kanan diayunkan dari samping badan kebelakang lurus, dan lengan kanan diayunkan kedepan lengan kiri di ayunkan kebelakang kemudian disusul dengan mengangkat dan melukan tungkai kanan kedepan tuggai kaki kiri, bersamaan pula dengan mengayunkan lengan kaki kiri kedepan lengan kanan kebelakang dan terus lari. Hal ini

menyebabkan siswa kesulitan dalam belajar lari *sprint* karena guru belum maksimal dalam memberikan penguatan kepada siswa seperti kuang mengoreksi dan memperhatikan kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa pada saat sikap berlari.

Masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lari *sprint*, di tandai oleh hasil belajar pendidikan jasmani yang masih rendah dan dilihat dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) siswa dimana yaitu 75. Jumlah siswa 37 orang di mana dari nilai rata-rata kelas menunjukkan 12 siswa (32,5%) yang sudah mencapai ketuntasan belajar lari *sprint* dan 25 siswa (67,5%) yang belum mencapai ketuntasan belajar lari *Sprint*.

Beranjak dari kenyataan tersebut, maka peneliti menganggap hal itu merupakan suatu dilema dalam pembelajaran sekolah tersebut. Ditambah lagi dengan minimnya pengetahuan guru pada siswa untuk menerapkan pendekatan saintifik dan pendekatan bermain yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa tersebut.

Pendekatan saintifik sangat penting dalam mengontrol apa yang telah di capai dalam proses pembelajaran berperan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dari mulai tahap awal (input), proses dan out put. Pendekatan Saintifik juga sangat mempengaruhi motivasi dan minat belajar siswa, bagi guru, melalui pendekatan saintifik (Daryanto 2014:51) dapat dikembangkan pemahaman dan kemampuan siswa.

Disamping itu, pula pola pendekatan bermain dapat menjadi alternatif bagi guru tersebut, karena pola pendekatan ini tidak memerlukan biaya yang mahal dan tempat yang luas, dan bermain ini mewakili sebagai

unsur-unsur teknik dasar lari *sprint*, serta tujuan pembelajaran lari *sprint* dan dasar-dasar gerak.

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani (Tite, 2010:4; Suryadi, 2014:44) yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan. Hanya saja porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Pendekatan bermain mengasah keterampilan motorik anak sesuai dengan kematangan (Harry dan Mulyadi, 2014:46). Hal ini sesuai dengan cita-cita pendidikan, yaitu perlu peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral yang optimal. Sebagai guru harus dapat menguasai jenis-jenis permainan yang sangat digemari anak karena sangat berpengaruh pada perkembangan fisik anak, sesuai dengan usia mereka.

Bermain sangat berhubungan dengan kesenangan yang juga mempunyai aturan-aturan tetapi sengaja dibuat dan disepakati bersama dengan aktifitas tersebut. Berdasarkan maknanya bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang saja. Beberapa pertimbangan dalam pendidikan jasmani bahwa perlu pendekatan bermain ialah: a) Dengan bermain anak dapat leluasa untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, b) Guru akan lebih mudah memberikan pengarahan, koreksi, saran, latihan atau dorongan agar anak didiknya berkembang lebih baik, dan dapat mencapai kedewasaan yang diharapkannya, c) Dengan bermain guru tidak harus terfokus dengan

sarana dan prasarana yang kurang lengkap.

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan PTK untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui penerapan pendekatan saintifik dan pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom action research*) dengan tahapan-tahapan pelaksanaan meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Objek dalam penelitian ini adalah penggunaan pendekatan saintifik dan bermain serta hasil belajar. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah kelas VII SMP Negeri 15 Medan yang berjumlah 37 siswa. Lokasi penelitian berada di Lokasi penelitian ini adalah di SMP Negeri 15 Medan Jalan M Nawi Harahap, Sitirejo III, Medan Amplas, kota Medan, Sumatera Utara 20219. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober - 24 Oktober 2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

a. Tahap Perencanaan Tindakan I

Pada tahap perencanaan tindakan I disusun untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa dalam penguasaan materi lari *sprint* dalam pembelajaran atletik masalah yang dilakukan adalah dengan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan yang sudah direncanakan dalam RPP. Adapun langkah-langkah yang ditempuh pada rencana tindakan I adalah: 1. Menyusun RPP 2. Mempersiapkan lembar observasi untuk guru dan siswa. 3. Mempersiapkan variasi permainan yang akan diajarkan. 4. Mempersiapkan lapangan sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian. 5. Melaksanakan pembelajaran Lari *Sprint* melalui pendekatan bermain.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Tindakan yang dilakukan adalah penerapan pendekatan saintifik dan pendekatan bermain. Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh guru sebagai pengajar dan peneliti sebagai observer yang mengamati pelaksanaan dengan berpedoman pada lembar observasi yang telah disusun. Tahap pelaksanaan ini disesuaikan dengan alokasi waktu pembelajaran 3x40 menit. Adapun tahap pembelajaran yang akan dilakukan antara lain: 1. Siswa melakukan pemanasan. 2. Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok untuk mengamati sebuah media pembelajaran yang berupa video. 3. Peserta didik

secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari sprint. 4. Peserta didik setelah melakukan pengamatan gerakan lari sprint terlebih dahulu melakukan permainan yang mengarah pada gerakan dominan lari sprint. 5. Siswa melakukan kegiatan menalar dimana siswa berdiskusi tentang materi yang dipelajari dan kesulitan yang dialami selama pembelajaran. 6. Setiap kelompok yang telah di bagi berbicara di depan teman-teman sambil mencontohkan proses pelaksanaan gerakan teknik dasar lari sprint. 7. Guru memberikan test lari sprint sesuai fortopolio yang telah disusun.

c. Hasil Observasi Siklus 1

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 15 Medan. Secara umum menunjukkan sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan teknik lari sprint. Dalam pembelajaran

di siklus I ini terdapat perubahan pembelajaran dimana dari 37 siswa yang telah tuntas 20 siswa (54,05%), sedangkan 17 siswa (45,94%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata - rata kelas yang diperoleh mencapai 62,58. Namun pada siklus I ini cenderung siswa masih mengalami masalah dalam proses melakukan teknik lari sprint, karena pengetahuan siswa dalam melakukan teknik lari sprint masih kurang. Akibat itu siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lari sprint. Kesulitan - kesulitan yang dialami siswa selama pembelajaran, antara lain sebagai berikut: (1) Pada gerakan saat melakukan start banyak siswa yang posisi tangan tidak di buka selabar bahu. (2) Pada saat berlari siswa tangan tidak di ayunkan serta kecondongan badan tidak terlihat sehingga siswa kelihatan tidak rileks pada saat berlari. (3) Gerakan saat memasuki garis finish terdapat beberapa siswa saat memasuki garis finish bahu tidak dicondongkan kedepan.

Tabel 1
Deskripsi Data Siklus I Hasil Belajar Lari Sprint

| Nilai Rata-rata | Gerak saat start | Gerak saat berlari | Gerak saat finish | Ket/Total skor | Konvensi nilai |
|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Siklus | $\Sigma = 115$ | $\Sigma = 101$ | $\Sigma = 106$ | $\Sigma = 314$ | $\Sigma = 2315,8$ |
| I | $\bar{x} = 3,10$ | $\bar{x} = 2,72$ | $\bar{x} = 2,86$ | $\bar{x} = 8,48$ | $\bar{x} = 62,5$ |

d. Tahap Refleksi Siklus I

Dari hasil analisis data siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar I telah mengalami peningkatan pada hasil belajarnya peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain, namun masih ada kesulitan yang dihadapi siswa dalam

pembelajaran siklus I, untuk itu diperlukan perbaikan tindakan pada siklus II. Peningkatan yang terjadi dalam proses pembelajaran dengan menerapkan pendekatan saintifik dan pendekatan bermain seperti yang diharapkan dibandingkan dengan data awal sebelum melakukan pembelajaran dengan pendekatan saintifik dan pendekatan bermain. Kriteria

ketuntasan secara klasikal pada siklus I sudah mencapai 62,58%, namun Kriteria Ketuntasan Klasikal yang diharapkan yaitu sebesar 85% dan ini belum tercapai, maka dari itu perlu dilakukan siklus II untuk meningkatkan

hasil belajar secara klasikal. Sesuai yang diharapkan dan guna memperbaiki kesulitan yang dihadapi siswa pada siklus I sehingga memungkinkan terjadi

Tabel 2
Deskripsi Hasil belajar Siklus I Lari Sprint

| No | Hasil Tes | Keterangan | Jumlah siswa | Persentase |
|--------|----------------|--------------|--------------|------------|
| 1. | skor ≥ 75 | Tuntas | 20 | 54,05% |
| 2. | Skor < 75 | Tidak Tuntas | 17 | 45,94% |
| Jumlah | | | 37 | 100% |

Peningkatan pada hasil belajar siswa pada siklus II. Untuk mempermudah dalam melihat hasil

belajar siswa dari siklus I secara visual dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3
Frekwensi Tes Lari Sprint Siklus I

| No | Nilai | Frekuensi | % |
|--------|-------|-----------|---------|
| 1 | 50 | 5 | 13,51 % |
| 2 | 58,3 | 4 | 10,81% |
| 3 | 66,6 | 8 | 21,62% |
| 4 | 75 | 11 | 29,72 % |
| 5 | 83,3 | 6 | 16,21 % |
| 6 | 91,1 | 3 | 8,10 % |
| Jumlah | | 37 | 100% |

Ket: Jumlah Siswa Yang Tuntas = 20 orang (54,05%)

Adapun keberhasilan atau kegagalan serta permasalahan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan siklus I ini dapat diuraikan sebagai berikut: 1. Guru penjasorkes harus memaksimalkan pemberian motivasi kepada siswa untuk lebih berperan aktif untuk melakukan teknik lari sprint dengan baik dan benar. 2. Siswa masih belum paham tentang bagaimana posisi badan pada saat berlari. 3. Banyak siswa yang melakukan gerakan lari sprint yang tidak sempurna menjadikan koordinasi gerakan teknik yang tidak baik. 4. Siswa keseluruhannya

memperoleh hasil yang masih rendah, dari 37 siswa terdapat 20 siswa (54,05%) yang telah mendapatkan nilai ketuntasan dalam belajar sedangkan 17 siswa (45,94%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar.

Untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan dan meningkatkan keberhasilan siklus I, maka perlu diadakan siklus II yaitu: 1. Tingkatan teknik lari Sprint harus lebih diperjelas dan dapat dipahami siswa sehingga meminimkan kesalahan siswa. 2. Menambah variasi permainan sehingga siswa lebih aktif dan bersemangat

dalam proses pembelajar. 3. Guru harus lebih akrab dengan siswa dalam pembelajaran agar siswa tidak takut atau segan berlebihan dalam kegiatan pembelajaran. 4. Penambahan waktu pembelajaran. 5. Pemberian umpan balik pada saat proses pembelajaran yang dilakukan guru. 6. Siswa lebih diaktifkan untuk bertanya tentang materi yang sesuai dengan pembelajaran.

Siklus II

a. Tahap Perencanaan Siklus 2

Dari hasil analisa data dari refleksi I, maka dibuat kembali rencana tindakan II sebagai upaya mengatasi permasalahan yang belum terselesaikan pada siklus I. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan masih tetap membuat perencanaan tindakan sebagai upaya mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan teknik lari sprint melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain. Kegiatan lain yang dilakukan adalah menyusun kembali lembar RPP dan menyusun tes hasil belajar siklus II. Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada siklus I, maka peneliti dan guru penjas melakukan upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Guru penjas terus memberikan motivasi secara langsung kepada siswa. Kemudian guru penjas dan peneliti melakukan tahap tindakan ini pada materi teknik lari *sprint*. Sebelum pelajaran dimulai, siswa sudah melaksanakan perintah guru penjas untuk melakukan pemanasan.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan 2

Tindakan yang dilakukan adalah penerapan pendekatan saintifik dan pendekatan bermain. Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh guru sebagai pengajar dan peneliti sebagai observer

yang mengamati pelaksanaan dengan berpedoman pada lembar observasi yang telah disusun. Tahap pelaksanaan ini disesuaikan dengan alokasi waktu pembelajaran 3x40 menit. Adapun tahap pembelajaran yang akan dilakukan antara lain: 1. Siswa melakukan pemanasan. 2. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mengamati sebuah media pembelajaran yang berupa video. 3. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari sprint. 4. Peserta didik setelah melakukan pengamatan gerakan lari sprint terlebih dahulu melakukan permainan yang mengarah pada gerakan dominan lari sprint dengan menambah waktu bermain siswa. 5. Siswa melakukan kegiatan menalar dimana siswa berdiskusi tentang materi yang dipelajari dan kesulitan yang dialami selama pembelajaran, dalam bagian ini waktu diskusi ditambah 5 menit. 6. Setiap kelompok yang telah dibagi berbicara di depan teman-teman sambil mencontohkan proses pelaksanaan gerakan teknik dasar lari sprint. 7. Guru memberikan test lari sprint sesuai portofolio yang telah disusun serta Tim penilai berada di tempat masing-masing untuk mengawasi serta menilai proses lari sprint yang dilakukan siswa. Disini siswa lebih efektif, siswa sudah mulai menguasai gerakan yang disampaikan guru penjas.

c. Tahap Observasi Siklus 2

Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan lebih baik jika dibandingkan dengan siklus I. Jika pada siklus I jumlah siswa keseluruhan yang tuntas sebesar 62,58% kemudian pada siklus II terjadi peningkatan prestasi siswa menjadi 79,21%. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran teknik lari sprint yang tertuang pada

hasil belajar siklus II mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 16,63%.

Tabel 4
Data Hasil Belajar Teknik Lari Sprint Siswa

| Nilai Rata-rata | Gerak saat start | Gerak saat berlari | Gerak saat finish | Ket/Total skor | Konvensi nilai |
|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Siklus 2 | $\Sigma = 129$ $\bar{x} = 3,48$ | $\Sigma = 119$ $\bar{x} = 3,21$ | $\Sigma = 124$ $\bar{x} = 3,35$ | $\Sigma = 372$ $\bar{x} = 10,08$ | $\Sigma = 2931$ $\bar{x} = 79,21$ |

d. Tahap Refleksi Siklus 2

Hasil refleksi pengamatan setelah dilaksanakannya kegiatan belajar mengajar pada Siklus II yang diperoleh hasil bahwa adanya Peningkatan Hasil Belajar Teknik lari sprint Melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain pada siswa kelas VII siswa SMP Negeri 15 Medan dengan persentase hasil belajar teknik lari Sprint pada Siklus I sebesar 62,58% kemudian meningkat menjadi 79,21% pada siklus II. Ini berarti bahwa siswa telah mencapai ketuntasan secara klasikal. Dari data hasil belajar siklus II yang di dapat juga terlihat bahwa kemampuan siswa dalam

melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 37 siswa terdapat 32 siswa (86,48%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 siswa (13,51%) yang belum mencapai ketuntasan belajar. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan lebih baik jika dibandingkan dengan siklus I. Ini berarti terlihat ada peningkatan dari siklus ke siklus. Persentase peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 16,63% dan pada siklus II didapat hasil bahwa kriteria ketuntasan belajar secara klasikal yang diharapkan telah tercapai.

Tabel 5
Hasil Refleksi Hasil Belajar Lari Sprint Pada Siklus II

| No | Hasil Tes | Keterangan | Jumlah siswa | Persentase |
|--------|----------------|--------------|--------------|------------|
| 1. | skor ≥ 75 | Tuntas | 32 | 86,48% |
| 2. | Skor < 75 | Tidak Tuntas | 5 | 13,51% |
| Jumlah | | | 37 | 100% |

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran teknik lari sprint melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain yang tertuang pada siklus I dan II mengalami peningkatan

ketuntasan belajar baik secara individual maupun klasikal. Untuk jelasnya dapat dilihat pada nilai frekuensi dibawah ini :

Tabel 6
Frekwensi Tes Lari Sprint Siklus II

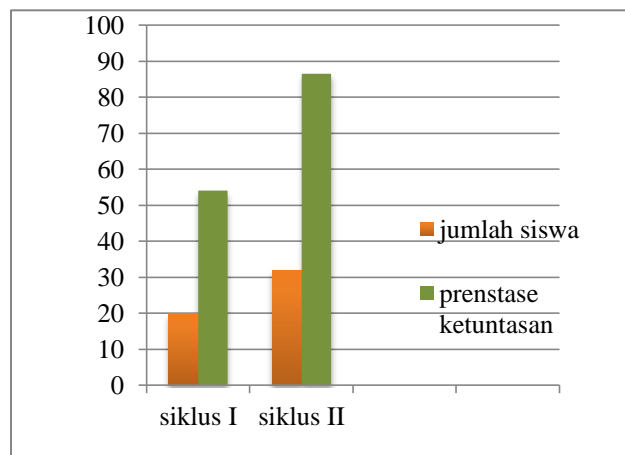
| No | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-------|-----------|----------------|
| 1. | 91,6 | 13 | 35,13% |
| 2. | 83,3 | 18 | 48,64% |
| 3. | 75 | 1 | 2,70% |
| 4. | 66,6 | 5 | 13,51 % |
| Jumlah | | 37 | 100% |

Ket: Jumlah Siswa Yang Tuntas = 32 orang (86,48%)

PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain dapat memperbaiki proses pembelajaran lari sprint sehingga diharapkan hasil belajar siswa lebih baik dari sebelumnya. Dari hasil

penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa siklus I masih banyak siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar secara klasikal. Hal ini dikarenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan teknik lari sprint. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



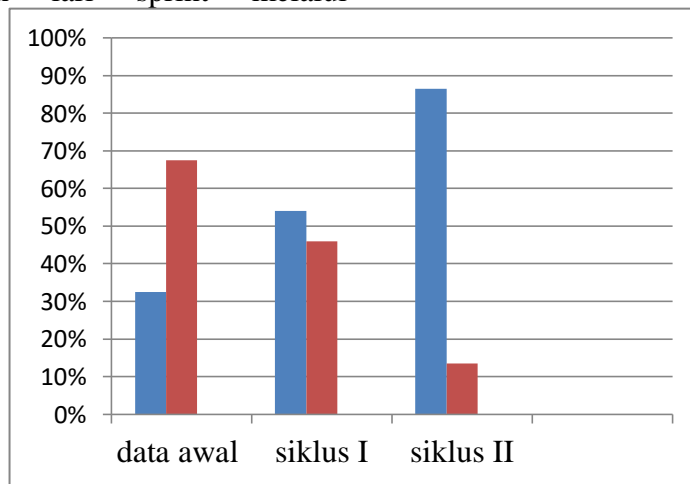
Gambar 1
Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Setiap Siklus

Dari hasil penelitian data Siklus I dan Siklus II di atas, diperoleh hasil tes lari sprint melalui pendekatan saintifik dan bermain. Pada Siklus I

dengan nilai rata - rata kelas mencapai 54,05% dan pada siklus II dengan nilai rata – rata kelas mencapai 86,48%. Hal ini juga dibuktikan melalui hasil

pengamatan guru dan peneliti dapat dilihat bahwa keaktifan dan motivasi siswa dalam pembelajaran pada siklus I dan siklus II sangat tinggi. Selain itu dapat dilihat bahwa ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II juga meningkat menjadi 32 siswa (86,48%) dibandingkan dengan siklus I dengan siswa yang memiliki ketuntasan hasil belajar berjumlah 20 siswa (62,5%) dari 37 siswa. Dapat dilihat bahwa pembelajaran lari sprint melalui

pendekatan saintik dan pendekatan bermain yang tertuang pada siklus I dan II mengalami peningkatan ketuntasan belajar baik secara individual maupun klasikal. Sehingga kesimpulan yang dapat ditarik adalah melalui pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil belajar teknik lari sprint pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Medan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1

Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Setiap Siklus

Siklus II siswa sudah tuntas secara klasikal, akan tetapi dari hasil tes siklus II masih ada 5 orang siswa yang tidak tuntas dalam teknik lari sprint. Hal ini dikarenakan kesulitan yang dialami beberapa siswa yaitu, siswa masih belum paham tentang teknik lari sprint yang diajarkan. Penguasaan teknik dalam setiap cabang olahraga merupakan kunci utama dalam meraih keberhasilan, demikian pula halnya dalam cabang olahraga atletik khususnya teknik lari sprint dengan baik maka diperlukan metode pembelajaran yang tepat sebagai bahan untuk memberikan materi pelajaran lari sprint agar dapat diterima dengan baik dan mudah dimengerti oleh siswa. Oleh karena itu diperlukan suatu pendekatan

pembelajaran yang dapat mendukung keberhasilan siswa, yaitu pendekatan saintik dan pendekatan bermain. Dalam pembelajaran ini siswa diajarkan memahami bagaimana cara belajar dengan bermain sehingga siswa dapat menyerap dan menguasai materi proses pembelajaran teknik dasar lari sprint dengan suasana pembelajaran yang efektif, lebih menyenangkan serta lebih bermakna dan dapat meningkatkan teknik lari sprint.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu (1) Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal

siswa dalam melakukan lari sprint masih rendah. Dari 37 orang siswa terdapat 12 siswa (32,5%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 25 siswa (67,58%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 44,56%; (2) Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat dan mengalami perubahan. Dari 37 siswa terdapat 32 siswa (86,48%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 orang siswa (13,51%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 79,21; (3) Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui pendekatan saintik dan pendekatan bermain, dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lari sprint dalam pembelajaran atletik pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Medan tahun ajaran 2018/ 2019

DAFTAR RUJUKAN

- Daryanto. 2014. Pendekatan pembelajaran saintifik kurikulum 2013. Yogyakarta: gava media
- Djumidar, Widya,. 2004. *belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada.
- Harry, Fareira Mulyadi. 2014 peningkatan hasil belajar lari 100 meter melalui pendekatan bermain, *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 13 (1)
- Leo, dkk. 2013. *Pengembangan Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Roket Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Pematang Tahun Pembelajaran*. Issn 2252-6773.
- Muhajirin. 2006. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: erlangga.
- Purwanto. 2017. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta :pustaka belajar
- Ratna, Dahar. 2011. *Teori-teori belajar dan pembelajaran*. Bandung: PT gelora aksara pratama
- Rina, dkk. 2016. Model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping siswa kelas vii di smpn 12 malang. *Jurnal pendidikan jasmani*, vol 26 no 1 april 2016.
- Rukmana, Anin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Nomor: 9 - April 2008
- Sanjaya, Wina. 2016. *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: kencana prenatal media grup.
- Sidik, Didik Zafar. 2013. *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung: Pt remaja rosdakarya.
- Suryadi, Damanik,. 2014. *Olahraga Rekreasi Prinsip Dan Aplikasi*. Medan: UNIMED PRESS.
- Tite, Juliantine. 2010. *Strategi Mengajar Melalui Model Bermain Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar* Volume I. No. 1