

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (SPRINT) 50 Meter Melalui Modifikasi Bermain Pada Siswa Kelas V SD Tunas Harapan

Imanuddin Siregar¹ dan Epi Supriyani Siregar¹

¹Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia Medan, Indonesia

Corresponding Author: Imanuddin Siregar, e-mail: imanuddin.siregar@gmail.com

Published: 2025

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari jarak pendek Sprint 50 Meter Melalui Modifikasi Bermain Pada Siswa Kelas V SD Tunas Harapan Tanjung Anom T.A. 2024/2025. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Lokasi penelitian ini adalah di SD Tunas Harapan Tanjung Anom. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli 2024. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi Kelas V SD Tunas Harapan Tanjung Anom yang berjumlah 34 siswa.. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dalam pembelajaran atletik ternyata dari 34 siswa terdapat 20 siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek sprint 50 meter. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil belajar lari jarak pendek sprint 50 meter secara klasikal sudah meningkat. Dari 34 siswa terdapat 30 siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 4 siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui modifikasi bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari jarak pendek sprint 50 meter yang tadinya rendah menjadi meningkat.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lari Jarak Pendek (Sprint), Modifikasi Bermain.

ABSTRACT

The aim of this research is to improve learning outcomes for short distance running, 50 meter sprint through modified play for fifth grade students at Tunas Harapan Elementary School, Tanjung Anom T.A. 2024/2025. This research method is classroom action research. The location of this research is SD Tunas Harapan Tanjung Anom. This research was carried out in July 2024. The subjects receiving action in this research were all 34 Class V students at SD Tunas Harapan Tanjung Anom. From the results of post-test I above, it can be seen that the student learning outcomes in learning sprint running in athletics learning, it turns out that out of 34 students, there are 20 students (58.82%) who have reached the level of learning completeness, while 14 students (41.18%) have not reached the level of learning completeness. level of learning completeness in learning to run short distance 50 meter sprints. The average value obtained in cycle I reached 74.26. From the data obtained from the second cycle of learning results, it can be seen that the students' ability to carry out the classical 50 meter short distance sprint learning results test has increased. Of the 34 students, there were 30 students (88.23%) who had achieved learning completion. Meanwhile, 4 students (11.77%) had not achieved learning completeness with an average student learning outcome score of 79.90. In cycle II, the teaching and learning process went well when compared to cycle I. Thus, it can be said that the play modifications implemented by the teacher ended in cycle II with the learning outcomes for short distance running 50 meter sprints which were previously low increasing.

Keywords: Learning Results, Short Distance Running (Sprint), Modification of Play.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah investasi sumber daya manusia jangka panjang yang mempunyai nilai strategi bagi kelangsungan peradaban manusia di dunia. Pendidikan berfungsi untuk memanusiakan manusia, bersifat normatif dan mesti dapat dipertanggung jawabkan, karena idealnya pendidikan tidak dilakukan secara sembarang, melainkan seyogyanya dilaksanakan secara bijaksana. Pendidikan hendaknya merupakan upaya yang betul-betul disadari, jelas landasannya, tepat arah tujuannya dan efektif pelaksanaannya. Sekolah merupakan salah satu tempat pembinaan dan pembentukan hidup sehat bagi para siswa. Melalui pendidikan jasmani siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembekalan pengalaman belajar hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani.

Proses pendidikan merupakan kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang bersifat mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya. Sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru memfasilitasi proses dalam pola hubungan antara dua subyek meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola atau *director of learning*.

Proses yang dituntut dalam Pendidikan jasmani adalah kualitas kehidupan bangsa ditentukan oleh faktor pendidikan. Pendidikan memegang peranan penting untuk menciptakan kehidupan yang cerdas, damai, terbuka dan demokrasi. Maka dari itu pendidikan hendaknya di tata dengan baik secara kualitas maupun kuantitas. Sehingga dapat terwujudnya Pendidikan yang baik. Ada banyak hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan pendidikan, dimulai dengan keadaan tenaga pendidik sampai pada usaha peningkatan mutu pendidikan.

Upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia yaitu dengan cara perbaikan proses belajar mengajar. Kebijakan pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan menuntut guru memiliki kompetensi dalam melaksanakan tugasnya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan bertanggung jawab dalam meletakkan dasar-dasar kompetensi dan pembanguna moral yang berkualitas. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upayan pembinaan mutu sumber daya manusia. Maka dari itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan untuk itu pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi dan dilakukan pada setiap jenjang pendidikan formal. Untuk menumbuhkan sikap aktif, kreatif, inovatif dan kompetitif tidaklah mudah, fakta yang terjadi adalah guru dianggap sumber belajar yang paling benar. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan yang dicapai masyarakat akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, maka kebutuhan masyarakat akan pendidikan semakin meningkat. Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional juga dibutuhkan oleh masyarakat.

Aktifitas memberikan materi serta praktik yang baik diberikan dalam pengajaran harus bermanfaat

dari segi psikologis, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran, dalam hal ini diperlukannya variasi pembelajaran atau strategi mengajar yang sesuai dengan topik atau materi yang diajarkan pada siswa. Penggunaan metode mengajar yang tepat akan membantu guru dalam menyampaikan materi pelajaran. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus bermanfaat dari segi psikologis, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran, dalam hal ini diperlukannya variasi pembelajaran atau strategi mengajar yang sesuai dengan topik materi atau materi yang diajarkan pada siswa.

Atletik sendiri merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, dan telah sejak dahulu dilakukan manusia. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor diantaranya: jalan, lari, lempar dan lompat. Untuk olahraga atletik nomor lari khususnya lari sprint, merupakan olahraga yang dilakukan perorangan. Lari sprint ini sendiri sudah diajarkan di di Sekolah Dasar (SD) sampai Mahasiswa nomor ini diajarkan. Sprint atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Sprint merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh.

Sprint atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Lari jarak pendek atau sering juga dikatan dengan lari cepat (sprint) merupakan salah satu bagian dari nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari sprint mempunyai tehnik gerakan yang sangat kompleks. Sprint merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan di sekolah yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani, dalam upaya meningkatkan keterampilan lari sprint, para siswa di sekolah harus menguasai berbagai macam teknik dasar sprint.

Dalam suatu proses pembelajaran, biasanya seorang guru pendidikan jasmani akan menggunakan materi pembelajaran yang dapat dipahami dan dikuasi siswa dengan mudah, untuk itu diperlukan suatu pendekatan atau metode penerapan pembelajaran yang dapat menumbuhkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam melaksanakan tugas gerak. Kontroversi selama ini, pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek (sprint) seringkali menggunakan pendekatan teknis.

Penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari dapat ditandai dengan adanya perubahan pola pikir dan kebiasaan menuju kearah yang sesuai dengan apa yang siswa telah dapatkan di dalam kelas maupun pada praktik di lapangan. Dalam hal ini adalah lari jarak pendek (sprint) 50 meter melalui modifikasi bermain, ditandai dengan keberhasilan siswa dalam menerapkan dan melakukan seluruh teknik gerakan dasar dalam lari jarak pendek (sprint). Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari jarak pendek (sprint) kurang diminati siswa pada Kelas V SD Tunas Harapan Tanjung Anom. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari jarak pendek yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan permainan yang sehingga membuat siswa merasa jenuh. Kejenuhan yang dialami siswa dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar guru yang terlalu monoton dan tidak memberikan

pendekatan serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh yang tidak tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Dalam memperbaiki hasil belajar siswa dalam melakukan lari jarak pendek (sprint) 50 meter hendaknya guru perlu menerapkan konsep pembelajaran lari jarak pendek (sprint) 50 meter melalui modifikasi bermain, dimana materi yang disajikan berupa aktivitas lari jarak pendek (sprint). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana aktivitas bermain lari jarak pendek (sprint) 50 meter tersebut dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya hasil belajar untuk mengikuti pelajaran lari jarak pendek (sprint) 50 meter.

Melalui pengamatan maka guru menyimpulkan bahwa rendahnya minat dan hasil belajar pada siswa sebagai akibat dari pelaksanaan proses belajar mengajar menggunakan metode ajar yang tidak lagi disukai siswa karena kurangnya modifikasi bermain di dalam pelaksanaan metode ajar yang digunakan guru penjas sehingga pelaksanaan proses belajar tidak sesuai dengan hasil diharapkan. Dalam hal ini guru penjas perlu berkreatifitas merancang metode dan proses ajar yang dimodifikasi dalam bentuk-bentuk permainan untuk menarik minat dan fokus siswa sehingga memberikan dampak positif bagi siswa terutama dalam peningkatan hasil belajar lari jarak menengah.

METODE PENELITIAN

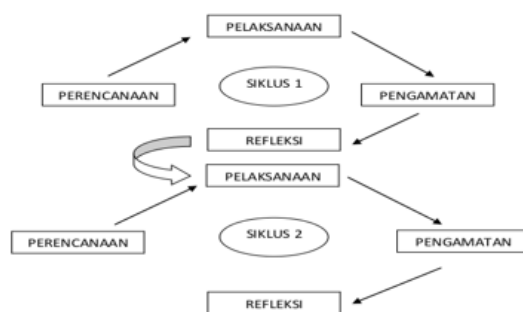
Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini bersifat deskriptif, artinya menggambarkan semua kejadian yang terjadi selama penelitian berlangsung. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (Classroom Action Research). Pendekatan yang digunakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas (PTK), peneliti dalam hal ini merupakan pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau arahan dari guru yang dilakukan siswa. Penelitian dengan melalui empat tahapan penting seperti yang disebutkan di atas diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efisien. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini membentuk suatu siklus. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas seperti dalam gambar di bawah ini:



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas

Desain Penelitian Tindakan Kelas seperti dalam gambar di bawah ini.



Gambar 2. Gambar Umum Penelitian Tindakan Kelas

Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas V SD Tunas Harapan Tanjung Anom. Yang berjumlah 34 siswa. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu tahap pertama berupa pelaksanaan tes awal (pre-test), tahap kedua adalah pelaksanaan penelitian berupa pemberian perlakuan metode latihan (treatmen) dan tahap ketiga melaksanakan tes akhir (post- test).. Dalam penelitian ini penulis memilih lokasi penelian ini di SD Tunas Harapan Tanjung Anom. Waktu penelitan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025. Bulan Juli 2024. Dilaksanakan 2 x pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Tunas Harapan Tanjung Anom sebanyak 34 orang yang terdiri dari 16 perempuan dan 18 laki-laki.

Teknik pengumpulan data dengan cara siklus I yang meliputi A. Tahap Perencanaan I.. Setelah tes awal diberikan, maka selanjutnya dilakukan tahap perencanaan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter. Pada tahap perencanaan, tindakan siklus yang dilakukan adalah: 1) Meneliti masalah dan mencari alternative cara penyelesaian masalah, 2) Melakukan wawancara kepada guru dan siswa, 3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan modifikasi permainan., 4) Mempersiapkan alat, bahan, media dan sumber belajar. B. Tahap Pelaksanaan Tindakan IGuru melaksanakan setiap rancangan yang telah disusun pada perencanaan satu. Salah satu pelaksanaan tindakan yang dilakukan adalah melaksanakan proses untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter melalui modifikasi permainan pada siswa Kelas V Tunas Harapan Tanjung Anom melalui Pelaksanaan tindakan dimulai dengan tiga tahap yaitu: 1) Kegiatan awal, 2) Kegiatan inti . C. Tahap Observasi dan Evaluasi I adalah

Pada tahap pengamatan dan evaluasi guru melakukan pengumpulan data dengan mempersiapkan instrument pengumpulan data. D.Tahap Refleksi yaitu pada tahap ini dilakukan penentuan sejauh mana hasil belajar siswa meningkat. Kegiatan ini dilakukan secara mandiri dan menjadi tanggung jawab peneliti.

Siklus II dengan tahap-tahap sebagai berikut: A) Tahap Perencanaan Tindakan II (Alternatif Pemecahan Masalah II) yaitu Dari hasil analisa dan refleksi I maka dibuat kembali rencana tindakan II sebagai upaya mengatasi permasalahan yang belum terselesaikan pada siklus I. B) Tahap Pelaksanaan Tindakan II Yaitu Pemberian pelaksanaan tindakan II ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari

program perencanaan yang telah disusun. Pada tahap ini diakhiri dengan pemberian tes hasil belajar II yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan penguasaan siswa terhadap materi yang diberikan. C) Observasi dan Evaluasi II Yaitu Observasi II dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan diberikan. Setelah tes hasil belajar II diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes siswa yaitu tes lari jarak pendek (sprint) 50 meter dengan modifikasi bermain. Selanjutnya guru menganalisis hasil penelitian yang didapat kemudian didapat hasil belajar penjas siswa setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan model permainan. D. Refleksi II yaitu seluruh data yang diambil dianalisis dan ditarik kesimpulan dari tindakan perbaikan yang telah dilakukan dan dapat diperoleh kesimpulan hasil belajar dari siklus ke siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data, maka pada penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut : penelitian ini dilaksanakan di SD Tunas Harapan Tanjung Anom T.A. 2024/2025, terlebih dahulu guru pendidikan jasmani melakukan pre-test yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil pre-test yang dilakukan, subjek yang menjadi penelitian tindakan kelas ini (classroom action research) adalah siswa SD Tunas Harapan Tanjung Anom T.A. 2024/2025 yang berjumlah Dua puluh (20) siswa, materi yang diteliti adalah tentang lari jarak pendek (sprint) 50 meter. Dari hasil pre-test diketahui siswa yang memiliki ketuntasan belajar lari jarak pendek (sprint) delapan (8) siswa (23,53%) dan yang belum memiliki ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek sprint 50 meter sebanyak delapan belas (18) siswa (76,47%) dengan nilai rata-rata yang didapatkan oleh siswa adalah 63,48.

Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek (sprint) ternyata dari dua puluh (20) siswa terdapat sebelas (11) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan sembilan (9) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek (sprint) 50 meter. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26.

Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter secara klasikal sudah meningkat. Dari dua puluh (20) siswa terdapat delapan belas (18) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan dua (2) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan model permainan yang diterapkan oleh berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 50 meter Melalui modifikasi bermain Di SD Tunas Harapan T.A. 2024/2025”.

Badan Standart Nasional Pendidikan menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas

emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman gerak (aktivitas jasmani) dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara nyata di masyarakat.

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan sejalan dengan proses kehidupan seseorang di masyarakat. Sehingga pendidikan jasmani memberikan kontribusi pertumbuhan dan perkembangan pada pengalaman aspek kependidikan lainnya, serta memberikan manfaat yang positif bagi manusia .

Pembelajaran ditunjukkan oleh dikuasai dan diterapkannya hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari oleh siswa. Penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari biasanya ditandai dengan berubahnya pola pikir dan kebiasaan menuju kearah yang sesuai dengan apa yang siswa telah dapatkan di dalam kelas maupun pada praktik di lapangan. Dalam hal ini adalah lari jarak pendek, ditandai dengan keberhasilan siswa dalam menerapkan dan melakukan seluruh teknik gerakan dasar dalam lari cepat.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter kurang diminati siswa pada SD Tunas Harapan Tanjung Anom Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan melalui modifikasi bermain yang membuat siswa didik menjadi jenuh dalam belajar lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter. Kejenuhan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar yang monoton, kurang memberikan variasi pendekatan bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh yang tidak tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Dalam memperbaiki hasil belajar siswa dalam melakukan lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter hendaknya perlu menerapkan konsep pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter melalui modifikasi bermain. Modifikasi bermain sambil belajar anak-anak merupakan ahlinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana aktivitas bermain lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter tersebut dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya hasil belajar untuk mengikuti pelajaran lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di sekolah SD Tunas Harapan Tanjung Anom memperlihatkan bahwa :

- 1) Kemampuan siswa dalam melakukan lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter masih rendah. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan monoton, kurang memberikan variasi dalam memberikan materi ajar dan kurang tepat sasaran dalam memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan lari *sprint* 50 meter yang sesungguhnya.
- 2) sehingga memberikan dampak pada siswa melalui rendahnya hasil nilai-nilai siswa yang terlihat pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah bernilai 75. Rendahnya nilai siswa dapat dilihat melalui banyaknya siswa yang mendapatkan nilai di bawah 75. Hal ini terjadi pada siswa SD Tunas Harapan Tanjung Anom.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani yang monoton serta penjelasan materi ajar tentang lari jarak pendek yang tidak tepat sasaran membuat anak didik mengalami rasa jenuh serta minat belajar menjadi rendah untuk melakukan lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter. Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh . modifikasi permainan dinilai mampu meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*). Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh data sebagai berikut :

- 1) Hasil *post-test* I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari *sprint* 50 meter ternyata dari dua puluh (20) siswa terdapat sebelas (11) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan sembilan (9) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26.
- 2) Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan *test* hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter secara klasikal sudah meningkat. Dari dua puluh (20) siswa terdapat delapan belas (18) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan dua (2) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan model permainan yang di terapkan oleh berakhir pada siklus II dengan hasil belajar *lari sprint*. yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 50 meter Melalui Modifikasi Bermain Pada Siswa Kelas V SD Tunas Harapan Tanjung Anom T.A. 2024/2025”.

KESIMPULAN

Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) dari dua puluh (20) siswa terdapat sebelas (11) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan sembilan (9) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini

mencapai 74,26. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil belajar lari jarak (sprint) 50 meter secara klasikal sudah meningkat. Dari dua puluh (20) siswa terdapat delapan belas (18) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan dua (2) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui modifikasi bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu terjadi peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Sprint) 50 meter Melalui modifikasi bermain Pada Siswa SD Tunas Harapan Tanjung Anom T.A. 2024/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris Fajar Pambudi.(2010).Target Games, Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani,Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (volume 7, Nomor 2, Tahun 2010).Hlm 34-40. Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani | Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia
- Dupri. (2016). Hubungan Explosive Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata- Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Kuansing Kabupaten Kuantan Singingi. Journal Sport Area. Vol. 1. No. 2. Desember 2016. 23-30. Hubungan Explosive Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Kuansing Kabupaten Kuantan Singingi - Neliti
- Heryanto (2013). Pengaruh Pemberian Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Yosowilangun Lumajang). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol. 1. No. 2. Tahun 2013. 325-328.
- Nugroho. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe (Team Games Tournament) TGT Terhadap Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Bolavoli Di Kelas X SMAN 1 Panggul Kabupaten Trenggalek. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol. 1. No. 1. Tahun 2016. 161-165. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Siswa | Ngaos: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran
- Riandini (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Melalui Permainan Bolavoli Mini (Studi Pada Siswa Kelas XI IPA I SMAN
- Rusman. 2013. Model-Model Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Sairen (2017). Upaya Peningkatan Passing Atas Bola Voli Dengan Media Bola Plastik Di SDN 05 Senakin. Artikel Ilmiah. Vol. 02. No. 1. Mei 2017. 1-10.
- Suwarda (2016). Implementasi Model Kooperatif Tipe TGT Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Teknik Passing Bola Voli. e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Vol. 1. Tahun 2016.
- Supriatna (2015). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Tehnik Dasar Passing Bawah Bolavoli di SMPN 14 Pontianak. Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol. 02. No. 42. Agustus 2015. 191042-ID-pengaruh-model-pembelajaran-kooperatif-t.pdf
- Sanur (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bola Voli Dengan

Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VI SDN Batokerbuy 2 Tahun Ajaran 2015/2016.
JURNAL SPORTIF ISSN. Vol. 02. No. 1. Mei 2016. 2477-3379. 304741028.pdf