

Received : 01-07-2020

Revised : 15-08-2020

Published : 20-09-2020

## MEDIA VIDEO YOU TUBE TUTORIAL LARI SPRINT UNTUK PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR SMP NEGERI 4 WONOMERTO

**Moh. Hosen**

SMPN 4 Sumberasih Probolinggo, Indonesia

[mohammadhosen1972@gmail.com](mailto:mohammadhosen1972@gmail.com)

### **Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan media video Youtube tutorial untuk meningkatkan hasil pembelajaran lari sprint. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIIA SMP Negeri 4 Wonomerto sebanyak 24 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi tes praktik lari sprint, lembar observasi siswa selama mengikuti pembelajaran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase untuk mengungkap hasil ketuntasan belajar. Hasil siklus I menunjukkan bahwa 60 % siswa mencapai ketuntasan belajar . Hasil siklus II menunjukkan bahwa 90 % siswa mencapai ketuntasan belajar. Karena persentase ketuntasan hasil belajar siswa melampaui 80%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan.

### **Abstract:**

*This study aims to describe the application of YouTube tutorial video media to improve learning outcomes for sprinting. The subjects of this study were 24 students of class VIIA SMP Negeri 4 Wonomerto. Data collection techniques include sprint running practice tests, student observation sheets during the lesson. The data analysis technique uses descriptive percentages to reveal the results of learning completeness. The results of cycle I showed that 60% of students achieved mastery learning. The results of cycle II showed that 90% of students achieved mastery learning. Because the percentage of student learning outcomes exceeds 80%, this classroom action research has achieved indicators of success.*

**Kata kunci:** Media pembelajaran, video Youtube, lari *sprint*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif. Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas. Sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun demikian, materi yang diajarkan dalam pendidikan Jasmani didasarkan pada jenjang pendidikan masing-masing. Artinya, materi pendidikan Jasmani antara jenjang pendidikan paling bawah (Sekolah Dasar) berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Kejuruan (SMK).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu fase yang dilalui anak untuk memulai belajar berbagai hal. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaan pembelajaran Jasmani juga dituntut tidak hanya melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun juga melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Menurut Depdiknas (2007: 3—4) dalam Hamdani (2013: 1), ruang lingkup mata pelajaran Penjaskes di sekolah dasar meliputi aspek-aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Salah satu masalah utama yang sering terjadi di dalam pembelajaran teknik dasar lari khususnya jarak pendek (lari *sprint*), antara lain belum optimalnya siswa dalam melaksanakan teknik dasar lari *sprint*. Pada proses pembelajaran teknik dasar lari tersebut, terlihat banyak siswa yang tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran. Sebagian besar siswa bermalas-malasan, dalam melakukan teknik dasar lari siswa terlihat acuh tak acuh, sehingga hasil belajar yang diperoleh kurang maksimal dan belum memuaskan. Dalam mengajar lari *sprint*, walaupun gerakan atau latihan yang diberikan sangat mudah, namun perlu langkah pengamanan oleh seorang guru. Hal ini untuk menghindari adanya kesalahan gerak ataupun kecelakaan saat latihan. Sering guru menjumpai anak-anak yang takut melakukan latihan atau salah melakukan gerakan kemudian adanya rasa takut. Kemudian, peserta didik tidak berani melakukan latihan lagi. Akhirnya siswa merasa jenuh, karena adanya anggapan bahwa lari *sprint* adalah olahraga yang membuat lelah. Akibatnya, motivasi dan perhatian siswa pada materi lari *sprint* menjadi berkurang. Kecepatan lari *sprint* yang dilakukan pun belum sepenuhnya maksimal. Hal ini juga mengakibatkan hasil belajar siswa menjadi rendah.

Media pembelajaran merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran. Menurut Aqib (2010: 58), media pengajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (*message*), merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong proses belajar. Media pembelajaran selain dapat meningkatkan motivasi belajar olah raga, juga mampu meningkatkan hasil belajar yang diharapkan. Hasil belajar olah raga yang diharapkan adalah siswa mampu menguasai keterampilan gerak. Selain itu, dalam pembelajaran pendidikan Jasmanilah murid harus belajar menyadari hubungan antara kegiatan yang teratur dengan timbulnya perasaan nyaman dan sehat.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah model dari Kemmis-Mc.Taggart. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
2. Lembar Pengamatan Tes Praktik

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa statistik diskriptif. Data yang berupa kata-kata/kalimat dari catatan lapangan dan hasil wawancara diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara statistik deskriptif. Statistik deskriptif akan memberikan gambaran terhadap gejala-gejala penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian yang ada (Riyanto,2010:104).

Statistik diskriptif adalah menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisas. Dalam hal ini peneliti hanya ingin mendeskripsikan penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan kecepatan lari sprint pada siswa Kelas 6 SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada siklus pertama peneliti melakukan dua kali tatap muka selama 6 jam pelajaran. Materi pada siklus 1 adalah materi pelajaran lari sprint. Pertemuan pertama tanggal 05 Agustus 2019 dan pertemuan kedua tanggal 12 Agustus 2019. Pada siklus pertama diperoleh nilai rata-rata sebesar 72 dengan persentase ketuntasan sebesar 50% (12 siswa) dan persentase ketidaktuntasan sebesar 50% (12 siswa). Pada siklus kedua peneliti melakukan dua kali pertemuan dan setiap pertemuan selama 3 jam pelajaran. Pada siklus kedua, materi pembelajarannya adalah materi pelajaran lari *sprint*. Pertemuan pertama tanggal 19 Agustus 2019 dan kedua tanggal 26 Agustus 2019. Pada siklus kedua diperoleh nilai rerata sebesar 85 dengan persentase ketuntasan sebesar 96% (23 siswa) dan persentase ketidaktuntasan sebesar 4% (1 siswa). Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian pada proses pembelajaran lari *sprint* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua.

Analisis data hasil belajar siswa dapat dilihat dari Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Analisis Data Hasil Belajar Siswa.

| No. | Keterangan Peningkatan   | Siklus 1 | Siklus 2 | Peningkatan      |
|-----|--------------------------|----------|----------|------------------|
| 1.  | Rerata kecepatan lari    | 72       | 85       | 13 poin          |
| 2.  | Jumlah siswa yang tuntas | 12       | 23       | 11 peserta didik |
| 3.  | Prosentase ketuntasan    | 50 %     | 96%      | 46%              |

## SIMPULAN

Penggunaan media video Youtube tutorial lari Sprint dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Wonomerto tahun Pelajaran 2019/2020. Peningkatan hasil pembelajaran tersebut dapat dijabarkan antara lain berupa (1) kecepatan lari sprint peserta didik meningkat sebesar 13 point; (2) Jumlah siswa yang tuntas bertambah sebanyak 11 orang; dan (3) prosentase ketuntasan meningkat sebesar 46 %.

Berdasarkan hasil penelitian dan indikator keberhasilan penelitian dapat disimpulkan bahwa Penggunaan media video youtube tutorial lari sprint dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Wonomerto tahun pelajaran 2019/2020.

## DAFTAR RUJUKAN

- [1] Asrori, Mohammad. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Wacana.
- [2] Aqib, Zainal Prima. 2010. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*. Surabaya: Insan Cendekia.
- [3] Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- [4] Suliwati. 2016. *Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Melalui Media Video Compact Disk Pada Siswa Kelas VI SDN Kaduara Barat III Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016*. Pamekasan: Penelitian Tindakan Kelas.
- [5] Prima Riyanto, Yatim. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya : SIC.
- [6] Sukidin, Basrowi dan Suranto. 2010. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Insan Cendekia.
- [7] Susilana, Rudi dan Cepi Riyana. 2012. *Media Pembelajaran*, Bandung: Wacana.
- [8] Sumiati dan Asra. 2012. *Metode Pembelajaran*. Bandung: Wacana.
- [9] Syah, Muhibbin Prima. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.