

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT  
MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR PERIKSA  
DIRI (SELF CHECK STYLE) PADA SISWA**

**Nurkhoiroh<sup>1\*</sup>, Meri Haryani<sup>2</sup>, Khoirul Anwar Pulungan<sup>3</sup>, Arief Ibnu  
Haryanto<sup>4</sup>, I Kadek Suardika<sup>5</sup>**

**Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo**

**[Nurkhoirohsiregar@ung.ac.id](mailto:Nurkhoirohsiregar@ung.ac.id), [meriharyani22@ung.ac.id](mailto:meriharyani22@ung.ac.id),**

**[khoirul.anwar2021@ung.ac.id](mailto:khoirul.anwar2021@ung.ac.id), [arief\\_haryanto@ung.ac.id](mailto:arief_haryanto@ung.ac.id),**

**[ikadeksuardika@ung.ac.id](mailto:ikadeksuardika@ung.ac.id)**

Sejarah Artikel Submit: 27 Januari 2023 Revision: 10 Februari 2022 Tersedia  
Daring: 17 Maret 2023

**Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari sprint melalui penerapan gaya mengajar periksa diri (self check style) pada siswa kelas VIII SMP 14 Medan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP 14 Medan, waktu penelitian dilaksanakan selama 2 minggu. Yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII dengan jumlah 44 orang. Metode dalam penelitian menggunakan PTK (Penelitian Tindakan kelas). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran melalui penerapan Gaya mengajar periksa diri (self check style) dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint, nilai rata-rata siswa pada tes awal adalah 53,38 (tidak tuntas), pada tes siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 59,63 (tidak tuntas), dan pada pelaksanaan tes siklus II nilai rata-rata siswa pada tes awal adalah 25%, pada tes siklus I meningkat menjadi 43,18%, dan pada pelaksanaan tes siklus II persentase ketuntasan belajar siswa telah mencapai 86,36%.*

**Kata Kunci :** *Gaya Mengajar Periksa Diri, Lari Sprint, Hasil Belajar*

**EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES SPRINT RUNNING  
THROUGH THE IMPLEMENTATION OF SELF CHECK STYLE IN CLASS VIII  
STUDENTS**

**Abstract**

The purpose of this study was to find out the increase in learning outcomes of sprint running through the application of a self-check style teaching style in class VIII students of SMP 14 Medan. The location of this research was carried out at SMP 14 Medan, when the research was carried out for 2 weeks. The subjects of this study were students of class VIII 44 people. The method in this research is to use PTK (classroom action research). The results showed that learning through the application of a self-check style teaching style can improve learning outcomes in

sprinting, the average student score in the initial test was 53.38 (incomplete), in the first cycle test the student's average score increased to 59.63 (incomplete), and in the implementation of the second cycle test the average value of students in the initial test was 25%, in the first cycle test it increased to 43.18%, and in the implementation of cycle II test the percentage of student learning completeness had reached 86.36%.

**Keywords** : *Self-Examination Teaching Style, Sprint Running, Learning Outcomes*

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani disekolah mempunyai peran unik dibanding bidang studi lain (Hadi, 2013), karena melalui pendidikan jasmani selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor(Arisandi, 2014), juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, yaitu pengembangan aspek fisik, psikomotor, kognitif dan afektif secara total (Leta, 2021). Dalam era reformasi sekarang ini termasuk pada pembelajaran *online*, permasalahan yang harus ditanggapi secara arif dan bijaksana oleh semua pihak, khususnya dalam mereformasikan bidang pendidikan perlu lebih mengedepankan kepentingan bangsa dengan cara mencarikan solusinya (Moreillon, 2015), dan tidak perlu mencari siapa yang salah dan siapa yang benar, hal ini tiada habisnya. Oleh karena itu, terobosan baru dilakukan khususnya terkait dengan masalah peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah(Afriani & Fitria, 2021; Agustiningasih, 2015).

Gaya mengajar memberikan pengaruh yang sangat besar dalam kegiatan belajar mengajar, karena penggunaan gaya mengajar yang tepat dan sesuai tentu akan menghasilkan suatu kegiatan belajar dan mengajar yang aktif dan efisien dan diharapkan mencapai tujuan sesuai dengan yang ditetapkan. Hal ini berarti bahwa penggunaan gaya mengajar yang baik dan tepat akan dapat menciptakan kondisi dan suasana belajar mengajar yang menyenangkan dan bergairah. Pentingnya

strategi dalam mengaja selain dapat memberikan rasa nyaman dalam belajar pada siswa akan sangat berdampak pada perkembangan kemajuan belajar siswa juga sehingga diharapkan akan tercapai hasil belajar yang baik.

Berdasarkan temuan mengenai pembelajaran lari sprint(Nopiyanto & Raibowo, 2020; Purnomo, 2011; Sidik, 2011), penelitian menyimpulkan masih rendahnya hasil belajar siswa, hal ini disebabkan siswa belum memahami dengan benar mengenai teknik dasar lari tersebut dan sarana prasarana yang kurang lengkap dan lapangan yang kurang memadai dengan luas lapangan  $\pm 30 \times 20$  m bujur sangkar. Guru pendidikan Jasmani belum mampu menjelaskan dengan baik mengenai mengenai gerakan-gerakan dasar lari kepada siswa. Guru masih menerapkan gaya mengajar yang kurang sesuai dengan materi yang diajarkan. Untuk mengatasi hal ini, perlu dicari gaya atau model pembelajaran (Mandala, 2021) yang dapat mendukung guru/pelatih dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan lari cepat yang baik dan akurat.

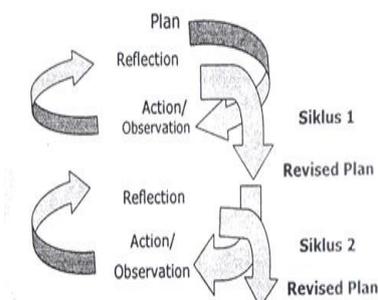
Dari 45 orang siswa kelas VIII-D SMP 14 Medan, ternyata hanya 7 siswa (15,55%) yang telah memiliki ketuntasan belajar lari sprint, sedangkan 38 orang siswa (84,44%) yang belum memiliki ketuntasan belajar lari cepat. Nilai KKM disekolah ini adalah 70.

Khususnya di SMP Negeri 14 medan sebagian siswa sudah mampu melakukan teknik berlari dalam nomor lari 100 meter, sebagian masih dalam tahap pembelajaran dan yang paling sangat memprihatinkan masih ada siswa yang kurang mengerti sama sekali.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-D SMPN 14 Medan dengan jumlah 44 orang siswa. Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah gaya Mengajar Periksa Diri (*Self Check Style*).

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian diperlukan desain penelitian sebagai rancangan ataupun desain Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari beberapa tahapan yang berupa siklus dengan skema sebagai berikut :



Gambar 1. Skema Disain Penelitian Tindakan Kelas  
(Kristiyanto, 2010)

Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah lembaran portofolio hasil belajar lari sprint dengan parameter penilaian sebagai berikut :

**Tabel 1.**Table Rubrik Penilaian Hasil Belajar Lari Sprint

Nama Siswa :  
Lembar Pengamatan

Indikator	Deskriptor	Ceklis √	Jumlah Skor
1. Teknik Start "Bersedia""siasip", "ya".	1. Kedua tangan lurus di garis start dengan kedua bahu condong ke depan		
	2. Panggul diangkat sampai setinggi sedikit diatas bahu		
	3. Kepala rendah, leher rileks, pandangan kedepan		
	4. Kaki tumpuh ditolak sampai lurus, berat badan ke depan dengan sikap membungkuk sampai beberapa langkah		
2. Teknik Berlari	1. Badan diluruskan dari sedikit menuju lari yang normal setelah 10 langkah kira-kira 20 meter		
	2. Punggung lurus segaris dengan kepala, pandangan lurus kedepan		
	3. Lutut diangkat setinggi panggul, langkah sesuai dengan panjang tungkai		
	4. Kecepatan langkah setinggi mungkin dengan tahap melayang yang pendek		
3. Teknik memasuki garis finish	1. Dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan diayunkan ke belakang		
	2. Dada diputar dengan cara mengayunkan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju		
	3. Bagian dada lebih dulu menyentuh finish		

	4. Setelah melewati garis finish, terus berlari kira-kira 5 meter kemudian berhenti.		
<b>Skor maksimal</b>		<b>12</b>	
<b>Jumlah indikator yang diperoleh</b>			
<b>Rata-rata</b>			

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam tabel bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa pada setiap siklus digunakan rumus persentase :

Keterangan :

$$\text{KKM} = \frac{\text{Indikator 1} + \text{Indikator 2} + \text{Indikator 3}}{\text{Jumlah Deskriptor (n)}} \times 100$$

Jika indikator memiliki Kriteria kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan intake peserta didik sedang, maka nilai KKMnya adalah :

KKM = Kriteria Ketuntasan Minimal

Dengan Kriteria :

$0\% \leq \text{KKM} < 69\%$  : Siswa belum tuntas dalam belajar

$70\% \leq \text{KKM} \leq 100\%$  : Siswa telah tuntas dalam belajar

( Sumber : Kurikulum 2008 : KTSP, Departemen Pendidikan Nasional )

Dari uraian diatas dapat diketahui siswa yang belum tuntas dalam belajar dan siswa yang sudah tuntas dalam belajar secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui persentase ketuntasan belajar siswa secara klasikal, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas belajar dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$\text{PKK} = \frac{\text{Banyak siswa yang tuntas belajar}}{\text{Banyak siswa keseluruhan } n} \times 100\% \quad (\text{Suryosobroto, 1997})$$

Keterangan :

PKK : Persentase Ketuntasan klasikal

Secara kelompok (klasikal) ketuntasan belajar dinyatakan telah tercapai jika minimal 85% siswa yang ada dalam kelompok bersangkutan telah memenuhi criteria ketuntasan minimal perindividu sebesar  $\geq 75$  maka ketuntasan keseluruhan terpenuhi.(Suryosubroto,1997)

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Medan dengan subjek penelitian ini sebanyak 44 siswa, terlebih dahulu peneliti melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil *pre-test* yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa tes lari sprint melalui penerapan gaya mengajar periksa diri (*Self Check Style*) yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

**Tabel 2.** Daftar Nilai *Pre-Test*, Nilai Siklus I dan Nilai Siklus II

No	Indikator	Nilai Pre-Test				Nilai Siklus I				Nilai Siklus II			
		R	T	Jlh	Rat	R	T	Jlh	Rat	R	T	Jlh	Rat
1	Posis start	1	4	99	2,25	1	4	111	2,52	2	4	148	3,30
2	Sikap Pelaksanaan	1	3	93	2,11	1	4	104	2,36	2	4	144	3,27
3	Sikap Akhir	1	3	91	2,07	1	3	99	2,25	2	4	135	3,05

Keterangan :

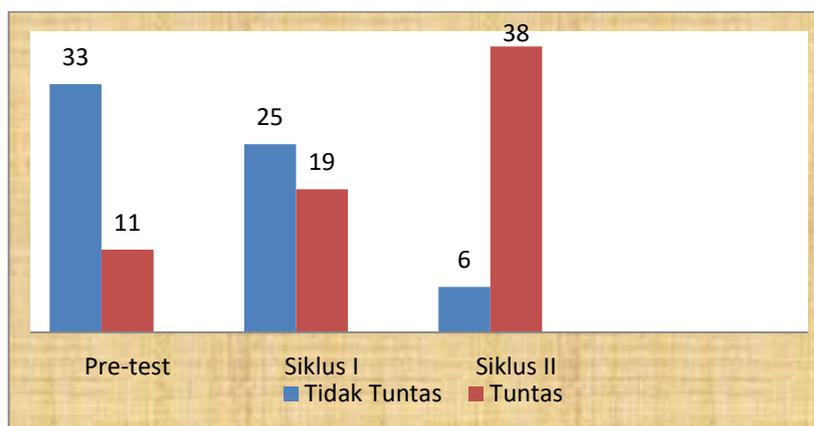
**R** = Rendah

**T** = Tinggi

**Jlh** = Jumlah

**Rat** = Rata-rata

Dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari sprint 100 meter melalui penerapan gaya mengajar periksa diri (*Self Check Style*) yang tertuang pada hasil proses belajar I dan II mengalami peningkatan hasil belajar dan peningkatan ketuntasan belajar baik secara individual maupun klasikal dan telah mencapai ketuntasan yang telah ditetapkan yaitu minimal 85% siswa yang telah mencapai persentase penilaian. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 2.** Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik Setiap Siklus

Pada siklus I hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas VIII-D SMP Negeri 14 medan secara keseluruhan masih mencapai 19 siswa (43,18%). Kemudian pada siklus II berdasarkan refleksi ternyata membawa peningkatan menjadi 38 siswa (86,36%).

#### **D. KESIMPULAN**

Sebagai kesimpulan dalam peneliti ini adalah bahwa penerapan gaya mengajar periksa diri (*Self Check Cyle*) dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 100 meter kelas VIII SMP 14 Medan. Nilai rata-rata siklus pada tes awal adalah 53,38 (tidak tuntas), pada tes siklus I nilai rata-rata siswa meningkatkan menjadi 59,25 (tidak tuntas), dan pada pelaksanaan tes siklus II nilai rata-rata telah mencapai 81,26 (tuntas). Pelaksanaan perbaikan pada diri penting jika dalam pelaksanaan juga menggunakan alat bantu *video record* maka seorang siswa dapat melihat gerakan yang salah yang dilakukan begitu juga seorang guru dapat membantu menjelaskan kesalahan yang dilakukan oleh siswa pada pelaksanaan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Afriani, L., & Fitria, Y. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Berbantuan Adobe Flash Cs6 untuk Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2141–2148.

- Agustiningsih, A. (2015). Video sebagai alternatif media pembelajaran dalam rangka mendukung keberhasilan penerapan kurikulum 2013 di sekolah dasar. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 50–58.
- Arikunto, Suharsimi (2002). **Prosedur Pendidikan suatu Praktek**. Jakarta. Rineka Cipta
- Arisandi, A. (2014). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Cerebral Palsy Kelas Vd Di SLB YPPLB Padang (Deskriptif-Kualitatif). *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 3(3).
- Arma, Abdullah, (1994), **Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani**. Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Egi Leta, A. (2021). HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PSIKOMOTORIK SISWA DI SMA NEGERI 6 PRABUMULIH PADA MASA PANDEMI COVID-19. *JOLMA*, 1(2).
- Hadi, S. (2013). Survei Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA Negeri se-Kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).
- Krisyanto, (2010). **Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga**. UNS Press. Surakarta.
- Mandala, D. A. (2021). UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DI KELAS XI SMK N 02 MUKO-MUKO. *Educative Sportive*, 2(02), 10–16.
- Moreillon, J. (2015). Increasing interactivity in the online learning environment: Using digital tools to support students in socially constructed meaning-making. *TechTrends*, 59(3), 41–47.
- Mosston, Muska. (2008). **Teaching physical education**. Online edition. Sara ashworth. Publishing company.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). *Dasar-dasar Atletik*. El Markazi.
- Purnomo, E. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Sidik, D. Z. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Syarifudin, Aip. (1992). **Atletik**. Jakarta, departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suryosubroto (1979). **Proses belajarmengajardisekolah**. Jakarta, PT Rineka Cipta

[www.wordpress.com/2009/12/18/teknik-lari-sprint](http://www.wordpress.com/2009/12/18/teknik-lari-sprint)

[www.edu-articles.com/mengenal-gaya-mengajar/2005](http://www.edu-articles.com/mengenal-gaya-mengajar/2005)