**Upaya Peningkatan Keterampilan Start Jongkok Menggunakan Media Block Start Cabang Lari Sprint pada Siswa Kelas XI BKP SMK Negeri 2 Karang Baru**

Muhammad Hatta

|  |  |
| --- | --- |
| **ABSTRACT** | **ARTICLE HISTORY** |
| *The aims of this study were to: 1) Improve students' learning skills in starting the sprint running by using a block start in physical education lessons. 2) Introducing the media block start and its function as a tool used by runners. This type of research is classroom action research (Classroom Action Research) with a qualitative approach, with the research subjects of class XI students in the Construction and Property Business at SMK Negeri 2 Karang Baru. Learning is done by applying Block start media in physical education learning. The data obtained in the field were processed using qualitative and quantitative methods. From the results of data processing, it can be concluded that learning outcomes have increased both individually and classically, but still have not reached the expected level of classical completeness. The teacher's ability to manage learning using Block start media during cycle 1 and cycle 2 has increased from the low category to the very high category. The indicators in this study are: (1) if 75% of the number of students are categorized as complete with the criteria of complete learning if the value of the evaluation results in cycles I, II, 65, (2) if student activity in learning is 75% as measured by looking at student observation sheets. The results of the research in the first cycle showed that the average student learning outcomes were 68.26 and the percentage of learning completeness was 65.22%. Student activity was 47.73% at the first meeting and 63.64% at the second meeting, the percentage of teacher ability was 74.78% at the first meeting and 78.26% at the second meeting. While the results of the research in the second cycle the average student learning outcomes were 74.78 and the percentage of learning completeness was 71.72%. The student activity is 75.00%, and the percentage of the teacher's ability is 84.37%. From this study, it can be concluded that Block Start Japat improves Sprint Start Sprint Branch skills in Class XI BKP students of SMK Negeri 2 Less New.* | Submitted RevisedAccepted | 08 September 202225 September 202201 Oktober 2022 |
| **KEYWORDS** |
| *squat start skill, start block media, sprint* |
| **CITATION (APA 6th Edition)** |
| **Muhammad Hatta. (2022). Upaya Peningkatan Keterampilan Start Jongkok Menggunakan Media Block Start Cabang Lari Sprint pada Siswa Kelas XI BKP SMK Negeri 2 Karang Baru. *Tematik: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*. *Volume 1* (2), page. 50 – 52** |
| **\*CORRESPONDANCE AUTHOR** |
| **mr.zaydan@gmail.com** |
| SMK Negeri 2 Karang Baru, Indonesia |

**PENDAHULUAN**

Pada hakekatnya kegiatan belajar mengajar adalah suatu proses interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dan siswa dalam satuan pembelajaran. Guru sebagai salah satu komponen dalam proses belajar mengajar merupakan pemegang peran yang sangat penting. Guru bukan hanya sekedar penyampai materi saja, tetapi lebih dari itu guru dapat dikatakan sebagai sentral pembelajaran. Kualitas dan mutu pembelajaran yang berlangsung di ruang-ruang kelas berada di tangan guru. Guru sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses belajar mengajar. Guru menjadi pengarah bagaimana proses belajar mengajar itu dilaksanakan. Oleh karena itu guru harus dapat membuat suatu pengajaran menjadi lebih efektif juga menarik sehingga bahan pelajaran yang disampaikan akan membuat siswa merasa senang dan merasa perlu untuk mempelajari bahan pelajaran tersebut.

Guru mengemban tugas yang berat untuk tercapainya kemajuan pendidikan nasional yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia, manusia seutuhnya yang beriman dan bertakwa terhadap Tnhan Yang Matta Esa, berbudi pekerti hilir, berkepribadian, berdisiplin, bekeja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani, juga harus mampu menumbuhkan dan memperdalam rasa cinta terhadap tanah air, mempertebal semangat kebangsaan dan rasa kesetiakawanan sosial. Sejalan dengah itu pendidikan nasional akan mampu mewujudkan manusia-manusia pembangunan, dan membangun dirinya sendiri serta bertanggung jawab atas pembangunan bangsa (Depdikbud (1999)).

Berhasilnya tujuan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor di antaranya adalah faktor guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar, karena guru secara langsung dapat mempengaruhi, membina dan meningkatkan kecerdasan serta keterampilan siswa. Untuk mengatasi permasalahan di atas, guna mencapai tujuan pendidikan secara maksimal, peran guru sangat penting dan diharapkan guru memiliki cara/model mengajar yang baik. Guru harus mampu memiliki model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan konsep-konsep mata pelajaran yang akan disampaikan.

Tujuan Pendidikan Nasional seperti yang terdapat dalam Undang-undang No.2 tahuan 1989 yaitu mencerdaskan keliidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia yang beriman dan bertakwa terhadap Tnhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kemasyarakatan bangsa (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998: 3). Tujuan pendidikan nasional ini sangat luas dan berslfat umum sehingga perlu dijabarkan dalam Tujuan Institusional yang disesuaikan dengan jenis dan tingkatan sekolah yang kemudian dijabarkan lagi menjadi tujuan kurikuler yang merupakan tujuan kurikulum sekolah yang diperinci menurut bidang studi/mata pelajaran atau kelompok mata pelajaran (Purwanto, 1988:2). Tujuan instruksional dijabarkan menjadi Standar Kompetensi (SK) dan kemudian dijabarkan lagi menjadi Kompetensi Dasar (KD).

Cabang atletik (lari, lompat, tolak dan lempar) adalah induk dari seluruh cabang olah raga. Penguasaan salah satu jenis oleh raga dan cabang atletik merupakan dasar untuk menguasai cabang olah raga lainya. Oleh karena itu, siswa harus menguasai dengan baik teknik-teknik dasar dalam atletik. Pembelajaran atletik di kelas XI Bisnis Konstruksi dan Properti (BKP) SMK Negeri 2 Karang Baru masih banyak mengalaini kendala dan kesulitan. Siswa mengalami kesulitan melakuan start yang tepat dan akurat. Kesulitan dalam mempraktekkan start oleh siswa berdampak terhadap hasil belajarnya. Pembelajaran atletik cabang lari menjadi pembelajaran yang tidak jarang kurang menarik dan bersifat membosankan. Siswa malah banyak bemain-main dan tidak fokus dalam mengikuti peinbelajaran. Dengan deinikian perlu adanya solusi yang tepat dilakukan oleh guru untuk mendisain peinbelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) dapat menarik dan bermakna. Oleh sebab itu penggunaan media pembelajaran dirasa sangat penting unñik membantu siswa dalam memahami konsep-konsep yang diajarkan di lapangan.

Media pembelajaran jenisnya beragam yang masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, maka pemililian media yang sesuai dengan topik atau pokok bahasan yang akan diajarkan harus betul-betul dipikirkan oleh guru yang akan menyampaikan materi pelajaran. Ketersediaan media pembelajaran akan membantu setengah keberhasilan guru dalam pembelajaran. Media pembelajaran akan menjadi “jembatan” yang menghubungkan alam pikir guru dengan alam pikir siswa untuk sampai kesamaan konsep tentang materi yang diajarkan. Penggunaan media block Start pada materi Lari 100 Meter, 200 Meter dan 400 Meter pada start jongkok diharapkan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan permulaan lari. Proses belajar mengajar akan menjadi menarik dan menyenangkan. Sehingga dalam proses belajar mengajar itu aktivitas siswa nya tidak hanya didominasi oleh guru, tetapi siswa akan terlibat secara fisik, emosional dan intelektual. Pada gilirannya diharapkan mampu menguasai pelajaran dari terampil dalam memahami pelajaran khususnya pada mata pelajaran penjas. Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut di atas, maka dalam penelitian ini penulis memilih judul ” Upaya Meningkatkan Keterampilan Start Jongkok Menggunakan Media *Block Start* Cabang Lari *Sprint* Pada Siswa Kelas XI Bisnis Konstruksi dan Properti SMK Negeri 2 Karang Baru.

**PEMBAHASAN**

1. **Ketuntasan Hasil belajar Siswa**

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media *block start* memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari sklus I dan II yaitu masing-masing 65,22%, 78,26%, Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

1. **Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran**

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

1. **Aktivitas Guru dan Siswa dalam Pembelajaran**

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran Penjas pada pokok bahasan lari 100 start jongkok dengan menggunakan media *block start* yang paling dominan adalah mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru, mempraktekkan serta kerja sama antar tim. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif. Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah belajar dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mengerjakan kegiatan LKS/menemukan konsep, menjelaskan, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab di mana prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

**SIMPULAN**

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan media *block start* memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar dan meningkatkan keterampilan dalam melakukan *start* jongkok pada cabang lari *sprint*. Hal ini dibuktikan dalam peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (65,22%), dan siklus II (75,26%)
2. Media *block start* yang digunakan mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan prestasi siswa yang ditunjukan dengan rata-rata jawaban siswa hasil wawancara yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan media *block start* cabang lari *sprint* sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

**REFERENSI**

Ali, Muhammad. (1996). *Guru dalam Proses Belajar Mengajar.* Bandung: Sinar Baru Algesindon.

Arikunto, Suharsimi. (1993). *Manajemen Mengajar Secara Manusiawi.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Combs. Arthur. W. (1984). *The Professional Education of Teachers. Boston:* Allin and Bacon, Inc.

Dahar, R.W. (1989). *Teori-teori Belajar.* Jakarta: Erlangga.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar.* Jakarta: Balai Pustaka.

Djamarah, Syaiful Bahri. (2000). *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta: Rineka Cipta.

Hamalik, Oemar. (1994). *Metode Pendidikan.* Bandung: Citra Aditya Bakti.

Hasibuan. J.J. dan Moerdjiono. (1998). *Proses Belajar Mengajar.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kemmis, S. dan Mc. Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner.* Victoria Dearcin University Press.