

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLETIK NOMOR LARI SPRINT SISWA SMP MELALUI PENGGUNAAN MEDIA AUDIOVISUAL

Fikri Lutfhi¹, Ega Trisna Rahayu²

Universitas Singaperbangsa Karawang^{1,2}

1810631070111@student.unsika.ac.id¹, ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar atletik nomor lari sprint siswa sekolah menengah pertama (SMP) melalui penggunaan media audiovisual. Metode penelitian ini dipakai eksperimen. Populasi dan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah siswa SMP Islam Sahabat Ilmu Karawang yang berjumlah 6 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam menggunakan media audio visual yaitu hasil pada uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan uji *Shapiro-Wilk* $> 0,05$, dapat diartikan bahwa data terdistribusi normal dan hasil perhitungan paired sampel test didapat hasil sig. (2-tailed) sebesar 0,00 dimana apabila sig. (2-tailed) $< 0,05$ Simpulan adanya pengaruh media audiovisual terhadap upaya peningkatan meningkatkan teknik dasar atletik nomor lari *sprint*.

Kata Kunci: atletik, *audiovisual*, *sprint*.

ABSTRACT

This study aims to determine the extent to which efforts to improve basic athletic technical skills in the sprint number of junior high school (SMP) students through audiovisual media. This research method used experiments. The population used in this study were students of Islamic Junior High School Sahabat Ilmu Karawang. Likewise, the samples used were all students of class VII SMP Islam Sahabat Ilmu Karawang. With a total sample of 6 students. Data collection techniques using pre-test and post-test. The results of this study indicate that there is an increase in using audiovisual media. Namely, the Kolmogorov-Smirnov normality test results with the Shapiro-Wilk test > 0.05 . It can be interpreted that the data is usually distributed, and the results of the calculation of the paired sample test obtained sig. (2-tailed) of 0.00 where if sig. (2-tailed) < 0.05 The conclusion is that audiovisual media affects efforts to improve basic athletic techniques in sprint running numbers.

Keywords: Athletics, audio visual, sprints

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia seharusnya membantu siswa siap untuk pekerjaan masa depan mereka melalui pengajaran, bimbingan, dan/atau pelatihan. Undang-undang Nomor 2 Tahun 1989 mengatakan bahwa inilah yang terjadi. Pendidikan nasional adalah

jenis pendidikan yang didasarkan pada budaya bangsa Indonesia dan Pancasila serta UUD 1945. Pendidikan nasional adalah keseluruhan dari semua satuan pendidikan dan kegiatan yang bekerja sama untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Ini adalah salah satu dari banyak cara untuk meningkatkan kualitas manusia di planet ini. Akibatnya, pendidikan bisa serta mesti dipakai guna membantu mencapai visi baru pembangunan berkelanjutan global.

Perkembangan teknologi yang terus mengalami percepatan dengan adanya situasi Covid-19 yang memberikan dorongan atau motivasi bagi warga sekolah untuk mendapatkan akses *real time* dan terkoneksi kapan saja, di mana saja. Ini dimungkinkan berkat kehadiran platform dan dukungan digital lainnya (Mendrofa, 2021). Dalam pembelajaran sulit dipahami tanpa penggunaan media sehingga pendidik harus berhati-hati dalam memilih media untuk memudahkan proses belajar mengajar (Lestari et al., 2021).

Unesco, (2017), mengatakan bahwa pada tahun 2017, Pendidikan adalah rangkaian peristiwa yang rumit. Acara ini merupakan bagian dari rangkaian kegiatan komunikasi antar kelompok yang berbeda. Serangkaian perubahan dan pertumbuhan fungsi fisik, pertumbuhan kepribadian pertumbuhan intelektual pertumbuhan sosial. Semua ini merupakan bagian dari insiden proses pembelajaran. Proses belajar mengajar terjadi melalui antara siswa menjadi siswa memakai pengajar menjadi pendidik. Tidak akan ada proses hubungan belajar mengajar jika hanya salah satu unsurnya yaitu guru atau siswa.

Pendidikan jasmani ialah penggunaan kegiatan jasmani secara sistematis dengan cara yang sesuai dengan sistem pendidikan dunia di tingkat nasional. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif, organik, sensorik, neuromuskular, dan emosional masyarakat (Melyza & Aguss, 2021). Jika Anda ingin belajar bagaimana melakukan sesuatu dengan baik, Anda memerlukan pendidikan jasmani. Jenis pendidikan ini mengajarkan Anda bagaimana melakukan sesuatu untuk menjadi lebih baik dan meningkatkan kesehatan dan pendidikan Anda. Jadi, guru PJOK harus mengetahui apa itu pendidikan jasmani, sehingga mereka dapat mengajarkan latihan dengan cara yang memenuhi tujuan yang mereka tetapkan untuk siswa mereka (Mustafa & Dwiyojo, 2020).

Dalam pendidikan jasmani, ada delapan area dimana anda dapat memakainya. Keterampilan dasar seseorang tidak terbatas pada pembentukan keterampilan dasar. Mereka dapat dipakai dalam berbagai kegiatan olahraga, seperti bola besar dan kecil, pencak silat, dan permainan lainnya. seni, olahraga, dan kebugaran fisik ialah beberapa hal yang dapat Anda lakukan. Ini mencakup hal-hal seperti pengembangan dan senam dan olahraga berirama. Ini juga termasuk air dan keselamatan dan kesehatan. Ruang lingkup pendidikan jasmani terdapat poin aktivitas atletik, yang termasuk di dalamnya terdapat materi pembelajaran atletik nomor lari *sprint* (Hafidz et al., 2021).

Peneliti telah melakukan observasi terkait judul penelitian ini, para siswa yang telah diberikan *treatment* menghasilkan nilai yang positif artinya adanya perubahan atau peningkatan pada upaya peningkatan teknik dasar lari sprint ini pada siswa. Penelitian ini dilakukan agar peserta didik mampu meningkatkan teknik dasar lari *sprint* melalui pemanfaatan media audio visual. Karena peneliti melakukan di sekolah yang baru terbentuk maka peneliti ingin mengetahui sejauh mana teknik para peserta didik dalam melakukan teknik dasar sprint. Terdapat penelitian terdahulu yang diteliti oleh Mufti, (2015) dengan hasil penelitian dimana ada pengaruh yang signifikan media audiovisual

terhadap hasil belajar lari jarak pendek (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Gedangan Sidoarjo)".

KAJIAN TEORI

Hakikat Atletik

Kata atletik seperti yang kita kenal sekarang berasal dari banyak sumber yang berbeda, termasuk kata Yunani "athlon", yang berarti bertanding atau bertanding. Dalam hal ini, ada istilah yang disebut pentathlon atau dasalomba. olahraga (Inggris), atletik (Belanda), atletik (Perancis), atau atletik (atletik) adalah beberapa nama lain untuk olahraga (Jerman).

Atletik Indonesia tidak sama dengan istilah ini, tetapi memiliki bunyi yang sama. Badan Pendidikan Luar Biasa Lintas Bidang lima ialah olahraga di mana orang-orang bersaing satu sama lain dalam hal berapa banyak langkah yang mereka lakukan atau lompat atau berapa banyak lemparan yang mereka lakukan (Bahagia, 2012). Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang memerlukan banyak kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, serta hal-hal lain untuk dilakukan dengan baik (Cania & Alnedral, 2019).

Hakikat Audio Visual

Dalam proses pembelajaran sangatlah sulit apabila tidak ada media dalam pembelajaran tersebut. Media sebagai komponen mempunyai fungsi dalam sistem sebagai sarana komunikasi non-verbal. Media harus dipakai untuk belajar, dan jika ada bagian yang hilang maka hasilnya tidak sebaik yang diharapkan (Supriyono, 2018). Media pembelajaran merupakan suatu cara bagi siswa untuk mendapatkan informasi dan belajar tentang hal-hal yang perlu mereka ketahui. Berdasarkan fakta di lapangan yang ada peneliti ingin membantu guru meningkatkan nilai siswa dengan membiarkan mereka memakai media untuk membantu mereka belajar lebih banyak. Jadi, guru perlu memakai media dalam semua pelajaran mereka untuk membantu siswa belajar. Secara umum media pendidikan dapat dipakai untuk banyak hal, seperti mengatasi hambatan komunikasi, mengatasi keterbatasan ruang belajar, perilaku siswa yang pasif, pengamatan anak murid yang tidak konsisten, ingatan siswa yang berbeda, dan pembelajaran dari jarak jauh. Jadi tidak mungkin belajar tanpa media, tempat online, dan sebagainya (Asyhar & Soedarto Harjono, 2012).

Dalam beberapa hal, media audiovisual dianggap dapat membantu orang belajar. Pembelajaran berbasis teknologi audio visual dapat dipakai dalam berbagai cara untuk meningkatkan proses pembelajaran. Dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran, membuat pembelajaran lebih menarik, dan memudahkan untuk diubah (dimodifikasi) setiap saat (Ali & Poerwanto, 2017). Dalam pembelajaran penjas pun media sangat dibutuhkan, peneliti dalam hal ini bermaksud untuk menyampaikan materi memakai media audio visual kepada peserta didik. Teknologi audio visual ialah cara memakai mesin mekanik dan elektronik untuk menampilkan informasi audio dan visual saat membuat atau menyampaikan materi. Ini dapat dipakai untuk membuat atau mengirimkan bahan (Purwono, 2018).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini memakai metode eksperimen menggunakan *one group pretest-posttest design*. Adapun untuk pelaksanaannya dilakukan delapan kali pertemuan yang terbagi menjadi, pertemuan pertama dilakukan *pre-test* untuk mengetahui seberapa

jauh kemampuan dasar lari sprint siswa. Pertemuan kedua dilakukannya *treatment* menggunakan power point dan video perlombaan lari agar siswa termotivasi untuk di *treatment* . Pertemuan ketiga siswa diberikan contoh vidio pergerakan dasar dalam berlari. Pertemuan keempat siswa diberikan *treatment* menggunakan power point juga vidio terkait kesalahan-kesalahan dalam berlari. Pertemuan kelima siswa mempraktekan apa sudah didapatkan. Pertemuan keenam siswa kembali diberikan treatment dengan power point dan vidio untuk mengevaluasi hasil pertemuan kelima. Pertemuan ketujuh siswa mempraktekan kembali apa yang sudah dievaluasi di pertemuan keenam. Pertemuan kedelapan siswa melakukan *post-test* untuk mengetahui adakah hasil yang didapatkan setelah dilakukannya *treatment* menggunakan audiovisual. Tempat yang dilakukan penelitian yaitu SMP Islam Sahabat Ilmu. Populasi yang dipakai pada penelitian ini adalah semua peserta didik SMP Islam Sahabat Ilmu Karawang dengan jumlah sampel 6 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test* dan dianalisis dengan *t-test*. Tes dipakai oleh instrumen, dan metode akuisisi data dipakai oleh tes. Tes yang dipakai meliputi kesempurnaan melakukan gerak, penilaian proses pada sikap awalan, sikap pelaksanaan, gerakan lanjutan dan penilaian produk tes lari sprint.

HASIL PENELITIAN

Hasil pretest pengaruh audiovisual terhadap teknik dasar lari sprint.

Hasil pretest pengaruh audiovisual terhadap teknik dasar lari sprint pada siswa SMP Islam Sahabat Ilmu dapat dilihat pada tabel 1 :

Tabel 1. Hasil *pre-test*

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	86-100	Sangat Baik	0	0%
2.	76-85	Baik	0	0%
3.	66-75	Cukup Baik	1	16,67%
4.	56-65	Kurang	1	16,67%
5.	46-55	Kurang Sekali	4	66,66%
Jumlah			6	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test, sebagian besar siswa masuk ke dalam kategori kurang sekali yaitu 4 orang (66.66 %) dengan rentang nilai 46 – 55, sedangkan sisanya masuk ke kategori kurang dan cukup baik masing 1 orang (16,67%).

Hasil posttest pengaruh audiovisual terhadap teknik dasar lari sprint.

Hasil posttest pengaruh audiovisual terhadap teknik dasar lari sprint pada siswa SMP Islam Sahabat Ilmu dapat dilihat pada tabel 2 :

**Tabel 2.
Hasil *post-test***

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	86-100	Sangat Baik	1	16,67%
2.	76-85	Baik	3	50%
3.	66-75	Cukup Baik	1	16,67%
4.	56-65	Kurang	1	16,67%

5.	46-55	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			6	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil posttest, sebagian besar siswa masuk ke dalam kategori kurang sekali yaitu 4 orang (66.66 %) dengan rentang nilai 46 – 55, sedangkan sisanya masuk ke kategori kurang dan cukup baik masing 1 orang (16,67%).

Hasil analisis deskriptif statistik

Tabel 3. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	6	1	7	3.67	2.422
Posttest	6	6	9	7.67	1.033
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis deskriptif, nilai rata pada pre test 3,67 dengan Std. Deviasi 2.422, nilai min 1 dan max 7 , sedangkan pada posttest nilai rata – rata 7,67 dengan nilai Std. Deviasi 1.033, nilai min 9 dan nilai max 9.

Uji Normalitas

Uji yang digunakan adalah uji *Lilliefors*. Tes ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan antar sampel. Dan dicari distribusinya normal atau tidaknya. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,263	6	.200*	0,823	6	0,093
<i>Posttest</i>	0,293	6	0,117	0,915	6	0,473

a. Lilliefors Significance Correction

Data penelitian berdistribusi normal ketika nilai signifikansi (Sig.) dari seluruh data > 0,05. Tes Kolmogorov-Smirnov dan tes Shapiro-Wilk keduanya menunjukkan hal ini.

Hasil uji statistik T – Test

Tabel 5. Uji statistic T- Test

Paired Samples Test						
Paired Differences						
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	T	df	Sig. (2-tailed)

				Lower	Upper				
Pair 1	Pre- test - Post- test	-400.000	167.332	.68313	-575.604	-224.396	-5.855	5	.002

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari uji stastistik nilai signifikan (2 – tailed) lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan ada perbedaan yang signifikan dari data pre dan post test dalam arti lain adanya pengaruh dalam pelaksanaan *treatment* untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidaknya dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian dan analisis yang didapat bahwa adanya peningkatan setelah diberikannya *treatment*. Pada saat *pre-test* diperoleh data sebesar 36,60% sedangkan setelah diberikannya *treatment* memperoleh sebesar 76,60 %. Perlu diketahui adanya peningkatan sebesar 40% dari hasil dari *pre-test* ke *post-test*.

Dalam hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan dalam upaya teknik dasar lari cepat, tidak semua sekolah bisa menghadirkan media audiovisual maka dengan adanya penelitian ini sekolah-sekolah harus bisa menyajikan pembelajaran ini karena bisa meningkatkan upaya peningkatan teknik dasar lari *sprint* melalui media audiovisual ini, sebab besarnya pengaruh yang di didapat dari hasil ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haharap, 2018; Siburian, 2017), yang menyatakan bahwa ada peningkatan kemampuan Teknik dasar lari *sprint* dengan menggunakan media audiovisual. Media audiovisual ini digunakan untuk mengoptimalkan hasil pembelajaran cabang atletik terutama pada nomor lari *sprint*. Selain itu dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hosen, 2020), menyatakan bahwa media audiovisual (youtube), adanya peningkatan prestasi belajar siswa yang terdiri dari peningkatan kecepatan lari siswa, peningkatan jumlah siswa yang tuntas pada materi lari *sprint* dan peningkatan persentase ketuntasan siswa.

Salah satu mata pelajaran pada siswa SMP adalah Pendidikan jasmani yang merupakan suatu proses pembelajaran dimana adanya aktivitas manusia yang dapat membentuk sikap, Tindakan dan karya dengan adanya pengembangan proses edukatif yang interaktif baik verbal maupun non verbal (Ginting, 2021). Di dalam mata pembelajaran Pendidikan jasmani terdapat beberapa macam cabang olahraga seperti jalan, lari lempar, lompat, lari pendek (*sprint*). Lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari yang dilakukan pada jarak pendek maksimal 400 m dengan kecepatan penuh dari awal (*start*) sampai akhir (*finish*). Start, gerakan *sprint*, dan gerakan finish adalah gerakan – gerakan dalam lari pendek (*sprint*) (Suhaedi, 2016).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh audiovisual terhadap peningkatan teknik dasar lari *sprint* pada siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, B., & Poerwanto, B. (2017). Motivasi Dan Hasil Belajar Statistika Menggunakan Multimedia Pembelajaran Program Studi Teknik Informatika Uncp. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30605/pedagogy.v2i2.704>

- Asyhar, R., & Soedarto Harjono, H. (2012). Pengembangan Media Audio-Visual Pembelajaran Lari Jarak Pendek Untuk Siswa Smp. *Tekno-Pedagogi*, 2(1), 1–21. <https://online-journal.unja.ac.id/pedagogi/article/view/1395>
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. In *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*.
- Cania, A. A., & Alnedral. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 192–197.
- Ginting, R. R. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Media Audio Visual pada Siswa V SDN 101967 Petumbukan Tahun Ajaran 2021/2022. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.38114/josepha.v2i2.157>
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4637>
- Haharap, T. R. I. A. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Media Audiovisual Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Medan Tahun Ajaran 2017/2018*. UNIMED. <http://digilib.unimed.ac.id/30346/>
- Hosen, M. (2020). Media Video You Tube Tutorial Lari Sprint Untuk Peningkatan Prestasi Belajar Smp Negeri 4 Wonomerto. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 1(1), 48–51. <https://doi.org/10.47387/jira.v1i1.21>
- Lestari, N., Mardyansyah Simbolon, M. E., Monica, M., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4231>
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2125–2131. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1124>
- Mufti, M. H. A. (2015). Pengaruh Media Audiovisual Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Gedangan Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13484>
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Purwono, J. dkk. (2018). Penggunaan Media Audio-Visual pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 127–144. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/tp/article/view/3659>
- Siburian, N. P. (2017). *Upaya peningkatan hasil Belajar Lari Sprint Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sidikalang Tahun Ajaran 2016/2017*. UNIMED. <http://digilib.unimed.ac.id/24136/>

- Suhaedi, D. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter Melalui Pendekatan Bermain Dengan Alat. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.20>
- Supriyono. (2018). Penilaian belajar menggunakan pre test dan post test guna meningkatkan pemahaman pelajaran pada siswa sekolah dasar di dusun nepen rt 02/ rw 07 desa gunungpring kecamatan muntilan Berbicara soal kualitas pendidikan , tidak dapat dilepaskan dari proses pem. *Jurnal Pendidikan Dasar*, II(1), 43–48.
- Unesco. (2017). *Education for Sustainable Development Goals Learning Objectives (Note: Implementation of the BNE)*.