

---

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK MOTORIK KASAR TERHADAP  
KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK 60 METER UNTUK ANAK KELAS VB  
SD NEGERI BENGKULU UTARA**

---

**M. R. Siregar<sup>1,a)</sup> – Juwita<sup>1)</sup>, D. Apriansyah<sup>1)</sup>**

---

**Affiliation:**1. Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu**Corresponding Author:**

Bklrizal543@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter melalui peningkatan pembelajaran gerak motorik kasar anak kelas VB SD Negeri 080 Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini terdiri atas empat tahapan (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Subjek dari penelitian ini adalah seluruh anak kelas VB SD Negeri 080 Bengkulu Utara dengan jumlah 22 siswa/siswi, terdiri 14 siswa dan 8 siswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan melalui 2 siklus dengan 1kali pertemuan setiap siklus mampu meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter anak kelas VB SD Negeri 080 Bengkulu Utara. Pada siklus I pertemuan pertama siswa yang mencapai KKM keterampilan pembelajaran lari jarak pendek 60 meter sebanyak 22,73%, yang tuntas sebanyak 5 siswa, tidak tuntas 17 siswa. Dari hasil pengamatan siswa yang mencapai KKM sikap pada pembelajaran lari jarak pendek 60 meter sebanyak 18,18%, yang tuntas 4 siswa, tidak tuntas sebanyak 18 siswa. Pada siklus II pertemuan pertama siswa yang mencapai KKM keterampilan pembelajaran lari jarak pendek 60 meter sebanyak 81,82%, yang tuntas sebanyak 18 siswa, tidak tuntas 4 siswa. Dari hasil pengamatan siswa yang mencapai KKM sikap pada pembelajaran lari jarak pendek 60 meter sebanyak 77,28%, yang tuntas 17 siswa, tidak tuntas sebanyak 5 siswa.

**Kata kunci : GerakMotorikKasar, LariJarakPendek 60 Meter**

---

## **Pendahuluan**

Perkembangan motorik merupakan suatu proses kematangan motorik berupa gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya. Motorik kasar adalah gerakan yang melibatkan otot-otot besar, gerakan tersebut diantaranya seperti tengkurap, merangkak, duduk, berdiri serta berjalan. Hal ini sangatlah dipengaruhi oleh saraf dan otot. Pada dasarnya perkembangan motorik kasar berhubungan dengan perkembangan motorik secara keseluruhan. Motorik kasar merupakan kaidah “Chepalocaudal” (dari kepala ke kaki), atau berkembang mulai dari bagian atas yaitu kepala. Ini dibuktikan dengan kenyataan bahwa pada 3 awal perkembangan terdapat gerakan yang besar di bagian kepala dibandingkan dengan bagian lainnya.

Kemampuan gerak dasar motorik kasar bagi siswa sekolah dasar sangat penting karena pada usia anak sekolah unsur kemampuan motorik anak lebih sering dilakukan oleh anak-anak seperti melompat, berlari, bahkan siswa mampu menggabungkan keterampilan dengan gerakan anggota tubuhnya seperti melempar dan menangkap. Untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada siswa dibutuhkan rangsangan dan stimulasi agar anak dapat melakukan kegiatan yang telah direncanakan oleh guru yaitu dengan permainan lari jarak pendek. Melalui stimulasi yang diberikan maka anak akan tertarik dan melakukannya dengan senang hati dan tanpa paksaan (Ahmad dan Dicky, 2018:10). Menurut Iman dan Eko (2020:32) dalam jurnalnya menegaskan juga bahwa keterampilan motorik sangat penting diajarkan kepada siswa sekolah dasar. Karena karakteristik mereka sebagai anak-anak yang selalu bergerak dengan riang sehingga keterampilan motorik yang baik sangat diperlukan untuk perkembangan anak.

Berdasarkan observasi awal peneliti, hasil belajar lari cepat (sprint) sebagian siswa kelas VB SD Negeri 080 Bengkulu Utara masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), dimana KKM penjas di SD Negeri 080 Bengkulu Utara adalah 75. Dari 22 siswa putra dan putri kelas VB baru sekitar 40% siswa yang nilainya sudah mencapai KKM. Ada banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari cepat di SD Negeri 080 Bengkulu Utara masih dibawah KKM. Misalnya, kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik lari sprint, kurangnya latihan-

latihan lari pada siswa, kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari sprint. Hal ini ternyata sebagai akibat dari kurang inovatifnya para guru penjas SD Negeri 080 Bengkulu Utara dalam mengemas model serta strategi pembelajaran sehingga membuat siswa kurang senang dan kurang antusias dalam belajar penjas khususnya pelajaran atletik pada nomor lari cepat (sprint). Keterampilan dasar atletik merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya. Namun kenyataannya pelajaran atletik khususnya lari cepat (sprint) kurang diminati oleh siswa. Atas dasar hal tersebut di atas, maka peneliti berusaha mencari solusi bagaimana mengatasi agar tujuan dari pembelajaran lari cepat (sprint) dapat tercapai dengan baik. Jika dalam pembelajaran lari cepat siswa kurang semangat dan kurang antusias yang menyebabkan hasil belajarnya belum maksimal maka perlu langkah yang tepat disesuaikan dengan kondisi siswa. Salah satu strategi pembelajaran yang digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi guru penjas dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat. Strategi pembelajaran dengan menggunakan metode lari jarak pendek Pembelajaran yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan reinforcement. Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran lari memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat, dan keterlibatan belajar. Strategi dalam berlari ini dirancang untuk menciptakan kerjasama antar siswa agar suasana pembelajaran menarik, lebih rileks dan bisa menciptakan suasana kondusif. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dan dari masalah umum yang dihadapi guru penjas dalam pengemasan penyampaian materi khususnya gerak dasar lari cepat, maka peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas VB SD Negeri 080 Bengkulu Utara dengan judul

“Peningkatan Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Terhadap Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter Untuk Kelas VB SD Negeri 080 Bengkulu Utara”.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan desain penelitian model Kemmis dan Mc. Taggart. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2018/2019, yaitu pada bulan Maret. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VB SD Muhammadiyah Condongcatur yang terdiri dari 41 peserta didik. Objek penelitian adalah keaktifan belajar peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 080 Bengkulu Utara. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktifitas belajar siswa.

### Pembahasan

Observasi aktivitas belajar siswa pada siklus I telah dilakukan oleh satu orang pengamat, yaitu guru mata pelajaran Penjas di SD Negeri 080 Bengkulu Utara. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh observasi memberikan penilaian aktivitas belajar siswa berdasarkan kriteria penilaian pada aspek-aspek yang termuat di dalam lembar observasi siswa dengan hasil observasi aktivitas belajar siswa untuk siklus I dapat dinilai pada Tabel berikut. Dengan menggunakan lembar Observasi siswa hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Keterampilan lari Jarak 60 Meter

Kategori	Inter	Kelulusan siswa	%	Total
Baik	86-	2 siswa	9,91%	
sekali	100			
Baik	71-	3 siswa	13,64	

	85		%	
Cukup	56-	1 siswa	4,45%	23,55
	70		%	
Kurang	41-	5 siswa	22,73	
	55		%	
Kurang	<41	11 siswa	50,00	
sekali			%	

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada kelas VB SD Negeri 080 Bengkulu Utara, dengan diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus I sebesar 23,55%, rata-rata pada siklus II sebesar 77,28%.

Impikasi Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut diperoleh implikasi Pendekatan Bermain sangat baik digunakan, sehingga menjadi masukan yang baik untuk proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter.

### Daftar Pustaka

- Afrida, Nining. 2015. *Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Engklek Pada Anak Kelompok A Tk Permata Bangsa Tulungagung Tahun Ajaran 2014 / 2015*. Jawa Timur: Universitas Nusantara PGRI Kediri. Diakses dari [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2015/11.1.01.11.0489.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.11.0489.pdf)
- Ambarsari, Wiwin, dkk. 2013. *Penerapan Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Terhadap Keterampilan Proses Sains Dasar Pada Pembelajaran Biologi Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Surakarta*. Jurnal Pendidikan Biologi, Vol.5, No.1, hlm.81-95.
- Amri, Sofan. 2010. *Proses Pembelajaran Inovatif dan Kreatif dalam Kelas*. Bandung: Prestasi Pustaka Raya.
- Ananditha, Aries Cjandara. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan Motorik kasar Pada Anak Todler. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya. Diakses dari

- [http://repository.um-surabaya.ac.id/2970/1/JURNAL\\_MOTO\\_RIK\\_fix.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/2970/1/JURNAL_MOTO_RIK_fix.pdf)
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arfani, Laili. 2016. *Mengurai Hakikat Pendidikan Belajar dan Pembelajaran*. Riau: UNP. Diakses dari <https://pbpp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/view/5160/4838>
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dasna, I Wayan. *Hakikat Pembelajaran Inovatif dan Interaktif*. Diakses dari <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/MPDR5203-M1.pdf>
- Erman, Suherman. 2007, *Hakikat Pembelajaran*. Bandung: FKIP UNLA. Diakses dari <http://jurnal.fkip.unla.ac.id/index.php/educare/article/view/44/44>
- Faizah, Silviana Nur. 2017. *Hakikat Belajar dan Pembelajaran*. Jawa Timur: Universitas Islam Lamongan. Diakses dari <http://journal.fai.unisla.ac.id/index.php/at-thulab/article/view/85/79>
- Fadhullah, Rizki, dan Waguno, Lokananta TH. 2020. *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Kasar Pada Kelas Rendah Sekolah dasar*. Jawa Timur: Universitas Negeri Malang. Diakses dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11643/6286>
- Hamalik, Oemar. 2001. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hanafiah, Nanang & Cucu, Suhana. 2009. *Konsep Strategi pembelajaran*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hosnan. 2014. *Pendekatan Saintifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hidayanti, Maria. 2013, *Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/117598-ID-peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak.pdf>
- Hadi, Fadli, dkk. 2021. *Pengaruh Permainan Bola Kasti terhadap Kemampuan gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD Negeri 90 Rejang Lebong*. Bengkulu: Universitas Bengkulu. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/gymnastics/article/view/16774>
- Humaedi, Dkk. 2022. *Deteksi Dini Motorik Kasar Pada Anak Usia 4-6 Tahun*. Universitas Tadulako. Diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=jurnal+gerak+motorik+kasar&oq=gera](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+gerak+motorik+kasar&oq=gera)
- Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Kunandar. 2011. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mahmud, Imam dan, Fahrismi, Eko B. 2020. *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional untuk Sisiwa Sekolah Dasar*. Diakses dari <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/622/377>
- Nugroho, Isfauzi Hadi. 2022. *Efektifitas Pengembangan Model Permainan Bola Keranjang Aspek Motorik Kasar Anak 5-6 Tahun*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI. Diakses dari <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/1974>
- Nugroho, Isfauzi hadi, Dkk. 2022, *Efektifitas Pengembangan Model Permainan Bola Keranjang Aspek Motorik Kasar Anak 5-6 Tahun*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri. Diakses dari <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/1974/pdf>
- Pasaribu, Muchkisin NP, dan Daukay, Dicky Edwar. 2018. *Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap kemampuan gerak dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 SDN Karet II Kabupaten Tangerang*. Banten: Universitas Muhammadiyah Tangerang.