



Research Article



Kecepatan dan Pengetahuan Berlari pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Speed and Knowledge of Running in Class V Primary School Students

Abdal Jabar Magribbi¹, Faiz Fadlhur Rahman², Khusnul Sa'dah³, Tasya Suci Wulandari^{4*}

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia¹²³⁴

Correspondence author: wulandaritasyas05@upi.edu

| Informasi Artikel | ABSTRACT |
|--|---|
| Submit: 03-12-2023 | <p><i>This study was motivated by the results of previous research which showed that the knowledge of grade V elementary school students about basic running movements was still low. Students tend to perform inappropriate hand swing movements and footsteps, thus affecting their running speed. The purpose of this study was to determine the students' level of understanding of basic running movements, provide learning through material exposure and examples, and evaluate the increase in running speed after the intervention provided. This study involved students in grades VA and VB of SDN Budi Karya, with a total of 54 students. The method used was descriptive quantitative method with 35 metres running test instrument. The results showed that after being given exposure to the correct hand swing and footstep movements, some students were able to apply these techniques well in soccer games for boys and handball for girls. This finding indicates that providing an understanding of basic running movements can contribute to improving students' running techniques. In conclusion, an increased understanding of the correct running technique affects the effectiveness of the movement and running speed of students.</i></p> <p>Keyword: <i>knowledge, learning, and improvement.</i></p> |
| Penerbit | ABSTRAK |
| Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi Jambi-Indonesia | <p>Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas V SD tentang gerak dasar berlari masih rendah. Siswa cenderung melakukan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang tidak sesuai, sehingga mempengaruhi kecepatan lari mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap gerak dasar berlari, memberikan pembelajaran melalui pemaparan materi dan contoh, serta mengevaluasi peningkatan kecepatan berlari setelah intervensi yang diberikan. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VA dan VB SDN Budi Karya, dengan total 54 siswa. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan instrumen tes lari 35 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pemaparan</p> |

mengenai gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar, sebagian siswa mampu mengaplikasikan teknik tersebut dengan baik dalam permainan sepak bola untuk siswa laki-laki dan bola tangan untuk siswi perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian pemahaman gerak dasar berlari dapat berkontribusi pada peningkatan teknik lari siswa. Kesimpulannya, peningkatan pemahaman terhadap teknik berlari yang benar berpengaruh pada efektivitas gerakan dan kecepatan lari siswa.

Kata Kunci: Pengetahuan, pembelajaran, dan peningkatan.



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Di Indonesia sendiri olahraga berlari memiliki banyak peminat baik dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. Masyarakat mulai menyadari betapa pentingnya olahraga dalam kehidupan. Olahraga sendiri memberikan banyak dampak positif terhadap kesehatan tubuh seperti dapat mengurangi resiko obesitas, sebagai salah satu terapi untuk penyembuhan penyakit, dll. Terlebih dengan adanya wabah covid-19 yang membuat masyarakat menjadi lebih rajin berolahraga karena berolahraga merupakan salah satu cara pemulihan tubuh dari covid-19. Olahraga lari merupakan salah satu olahraga yang paling diminati, karena olahraga berlari tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan banyak biaya untuk pelaksanaannya, dan mudah dilakukan. Terbukti dengan adanya banyak track lari diberbagai daerah di Indonesia. Namun biasanya masyarakat umum cenderung berlari kecil atau jogging disbanding berlari sprint. Pada pembahasan kali ini peneliti akan meneliti mengenai lari sprint jarak pendek pada siswa kelas VA dan VB SDN Budi Karya.

Berlari merupakan gerak dasar yang sangat berpengaruh pada cabang olahraga lainnya. Suatu gerak tubuh dimana kaki melangkah dengan kecepatan tinggi sehingga badan terasa seperti sedang melayang beberapa saat diudara, setidaknya ada satu kaki yang menapak pada tanah ketika salah satu nya sedang melayang (Mochamad Djuminar A. Widya, 2004: 13). Ada beberapa nomor olahraga lari yang biasa diperlombakan di Indonesia yaitu sprint atau lari jarak pendek dengan nomor 100, 200, dan nomor khusus untuk lari estafet yaitu 1x400 meter dan 4x400 meter, lari jarak menengah dibagi menjadi dua nomor yaitu nomor 800 meter dan 1.500 meter, long distance atau lari jarak jauh dengan nomor 5.000 meter, 10.000 meter, dan marathon (Sukendro & Yuliawan, 2019). Pada nomor lari tersebut ada tiga jenis start yang biasa di lakukan untuk lari sprint yang pertama adalah start jongkok biasa digunakan dalam lari jarak pendek dan menggunakan start block yang berfungsi untuk menahan kaki pada awal ketika mau berlari agar tidak terpeleset pada saat pistol pertanda perlombaan dimulai ditembakkan ke udara. Kemudian yang kedua start berdiri biasa digunakan pada lari jarak menengah hingga jauh, mulai dari nomor 1.000 meter dan seterusnya, Dan yang ketiga start melayang hanya digunakan pada lari estafet khususnya pada pelari kedua, ketiga, dan keempat karena ini akan sangat membantu pelari dalam pemberian tongkat dan memaksimalkan kecepatan berlari untuk mencapai garis finish.

Dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar, pengenalan konsep gerakan berlari sering kali diabaikan, sehingga siswa lebih mengandalkan insting daripada teknik yang benar. Hal ini berdampak pada kurangnya efektivitas gerakan yang dapat menghambat peningkatan kecepatan mereka. Bempa dan Buzzichelli (2019) menekankan bahwa pembelajaran teknik gerak yang benar sejak dini dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam peningkatan keterampilan motorik anak.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pemahaman siswa terhadap gerakan berlari serta hubungannya dengan kecepatan mereka dalam melakukan sprint.

Kecepatan adalah komponen fisik yang sangat di butuhkan. Dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin untuk melangkah dan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain merupakan pengertian kecepatan (Yuliawan & Septriasa, 2023). Kemampuan organisme seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan dengan waktu secepat mungkin dan sebaik mungkin dan mampu melakukan gerakan yang sama dengan waktu yang sesingkat mungkin (Harsono, 2017). Seseorang mampu melakukan gerakan berkesinambungan dengan bentuk yang sama dan dalam waktu sesingkat mungkin (Sajoto,1995). Dalam penelitian ini kecepatan merupakan salah satu aspek yang akan diteliti. Adapun faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu ayunan lengan, tumpuan kaki, koordinasi gerak, keterampilan teknik berlari, dan kekuatan otot. Ayunan lengan yang benar yaitu dengan mengayunkan tangan kebelakang lebih lebar daripada ke depan. Tumpuan kaki untuk berlari yang benar yaitu bertumpu pada bola-bola kaki atau kaki bagian depan namun bukan jari kaki tetapi tepat dibawah jari kaki. Koordinasi tubuh sangat diperlukan dalam berlari, konsentrasi dan kesadaran dalam mengayun dan menapakkan kaki serta kesadaran akan gerakan lari yang benar.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pemahaman siswa kelas VA dan VB SDN Budi Karya terhadap gerak dasar berlari, khususnya dalam aspek ayunan tangan dan tumpuan kaki, serta untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai teknik yang benar dalam berlari. Pemilihan topik ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar berlari pada siswa sekolah dasar masih rendah, sehingga berdampak pada kecepatan lari yang tidak optimal. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengukuran kemampuan berlari siswa, tetapi juga pada pemberian pembelajaran mengenai teknik yang tepat agar siswa dapat mengaplikasikannya dalam aktivitas olahraga. Setelah diberikan materi dan pelatihan, siswa diharapkan mampu menerapkan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar dalam permainan sepak bola bagi siswa laki-laki dan bola tangan bagi siswi perempuan, sehingga performa gerak mereka dapat lebih maksimal.

Berdasarkan fakta di lapangan pada penelitian hari Rabu, 1 November 2023 di SDN Budi Karya yang peneliti dapatkan yaitu, siswa maupun siswi kurang fokus terhadap materi dan perintah yang diberikan. Alasannya karena siswa maupun siswi lain yang jahil kepada siswa maupun siswi yang lain pada saat pamerian dan pemberian instruksi berlangsung. Hal ini merupakan tugas guru dalam menertibkan murid nya pada saat pembelajaran berlangsung agar siswa dan siswi mampu ber konsentrasi dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Konsentrasi sendiri merupakan kondisi tubuh dan pikiran yang tercipta oleh sensasi yang ada pada tubuh. Membuat sensasi yang ada pada tubuh salah satu caranya yaitu dengan membuat tubuh merasakan relaksasi dan menciptakan suasa senang dalam diri, karena jika tubuh dalam keadaan tegang atau tidak relaksasi seseorang tidak mampu memaksimalkan kerja otaknya dan membuat pikiran menjadi kosong (Dennison, 2010). Jika suasana tubuh dalam keadaan senang atau gembira itu tandanya murid sedang dalam fase rileksasi dan tidak ada sama sekali ketegangan dalam diri baik fisik maupun non fisik. Hal ini sangat diharapkan para guru untuk terjadi pada saat proses belajar mengajar berlangsung.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat pemahaman siswa terhadap gerak dasar berlari

berdasarkan hasil tes yang telah diberikan. Menurut Sugiyono (2021), metode deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan fenomena berdasarkan angka-angka yang diperoleh dari hasil pengukuran, sehingga dapat dilakukan analisis statistik terhadap data yang dikumpulkan. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VA yang berjumlah 30 siswa dan kelas VB yang berjumlah 24 siswa sebagai objek penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai gerak dasar berlari. Tes yang pertama adalah lari sprint sejauh 35 meter, sedangkan tes kedua berupa permainan sepak bola untuk siswa laki-laki dan permainan bola tangan untuk siswi perempuan. Menurut Harsono (2017), tes dan pengukuran dalam olahraga sangat penting untuk mengevaluasi tingkat keterampilan motorik siswa, sehingga dapat diketahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap teknik dasar tertentu. Dalam penelitian ini, indikator yang digunakan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap gerak dasar berlari meliputi: (1) kemampuan siswa dalam mengetahui gerak dasar berlari, (2) pemahaman tentang ayunan dan tarikan tangan yang benar, serta (3) langkah kaki dan tumpuan kaki saat berlari yang benar. Tes ini dilakukan pada hari Rabu, 1 November 2023, pukul 10.00-11.30 WIB.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi dan pencatatan hasil tes yang diperoleh dari setiap siswa. Menurut Arikunto (2019), observasi dalam penelitian pendidikan digunakan untuk mengamati keterampilan dan perilaku siswa dalam suatu aktivitas tertentu, sedangkan pencatatan hasil tes digunakan untuk memperoleh data kuantitatif yang dapat dianalisis lebih lanjut. Setelah tes dilakukan, peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai gerakan tangan dan kaki yang benar dalam gerak dasar berlari yang dapat membantu meningkatkan kecepatan lari. Selanjutnya, siswa diminta untuk menerapkan pemahaman tersebut dalam permainan sepak bola bagi siswa laki-laki dan permainan bola tangan bagi siswi perempuan.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, di mana hasil tes yang diperoleh dari siswa dikelompokkan berdasarkan skala penilaian tertentu. Menurut Mahdiyah (2016), teknik statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk tabel atau grafik agar lebih mudah dipahami dan dianalisis. Dalam penelitian ini, hasil tes dikategorikan ke dalam skala berikut:

Tabel 1 Kategorisasi

| No | Skor | Kategori |
|----|-----------|---------------|
| 1 | 50,0-60,0 | Baik |
| 2 | 60,1-70,0 | Cukup |
| 3 | 70,1-80,0 | Kurang |
| 4 | 80,1-90,0 | Sangat Kurang |

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil tes siswa dengan kategori skala yang telah ditentukan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap gerak dasar berlari. Menurut Nazir (2020), analisis deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menginterpretasikan data berdasarkan distribusi nilai yang telah dikategorikan agar dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai fenomena yang diteliti. Dari hasil analisis, dapat diketahui seberapa baik pemahaman siswa mengenai teknik dasar berlari dan bagaimana pengaruhnya terhadap performa mereka dalam permainan sepak bola dan bola tangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui observasi yang dilakukan pada hari Rabu, 1 November 2023, terhadap siswa kelas V SDN Budi Karya. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami teknik dasar gerakan tangan dan tumpuan kaki yang benar saat berlari. Hal ini berdampak pada kurang maksimalnya kecepatan lari yang mereka capai. Kesalahan dalam mengayunkan tangan dan menumpukan kaki menghambat efektivitas gerakan, sehingga kecepatan mereka tidak optimal. Setelah dilakukan pemberian materi oleh peneliti mengenai teknik berlari yang benar, siswa mulai memahami pentingnya koordinasi gerakan tangan dan kaki dalam meningkatkan kecepatan lari. Pembelajaran ini mencakup pemaparan teori serta demonstrasi langsung mengenai ayunan tangan yang benar dan penggunaan tumpuan kaki yang tepat. Hasilnya, siswa laki-laki mampu mengaplikasikan teknik ini dalam permainan sepak bola, sementara siswi perempuan menerapkannya dalam permainan bola tangan. Penerapan teknik yang lebih baik ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap gerak dasar berlari serta bagaimana teknik tersebut dapat diterapkan dalam aktivitas olahraga lainnya.

Tabel 2. Hasil tes pertama kelas VA

| No | Nama | Jenis Kelamin | Hasil per sekon | Kategori |
|----|----------------------------|---------------|-----------------|----------|
| 1 | Achmad Deris Januar | L | 56,2 | Baik |
| 2 | Aditya Asmawiyana | L | 56,1 | Baik |
| 3 | Advan Shakir Ramadhan | L | 75,0 | Kurang |
| 4 | Azhar Farhan Iqbal | L | 63,1 | Cukup |
| 5 | Bias Raya Subagja Priatna | L | 64,8 | Cukup |
| 6 | Bilqis Nabilah | P | 65,8 | Cukup |
| 7 | Deana Thalita Zahra | P | 64,7 | Cukup |
| 8 | Dila Khoirun Nisa | P | 61,3 | Cukup |
| 9 | Erlangga Putra | L | 64,7 | Cukup |
| 10 | Farhan Herdiansyah | L | 54,8 | Baik |
| 11 | Intan Ramadani | P | 54,1 | Baik |
| 12 | Kakelvin Julian Ramadhan | L | 54,4 | Baik |
| 13 | M.Abdul Rojak | L | 53,3 | Baik |
| 14 | Mahesa Febrian Al-Varo | L | 61,0 | Cukup |
| 15 | Mochammad Farras Pradipta | L | 65,8 | Cukup |
| 16 | Muhammad Alief Fauzani | L | 52,6 | Baik |
| 17 | Muhammad Rafael Al Idris | L | 57,5 | Baik |
| 18 | Muhammad Reynaldi Pranata | L | 53,7 | Baik |
| 19 | Nadila Salsabila | P | 67,6 | Cukup |
| 20 | Rendi Kurniawan | L | 57,3 | Baik |
| 21 | Rizki April Maulana | L | 50,8 | Baik |
| 22 | Siti Fadilatul Musyyarofah | P | 65,5 | Cukup |
| 23 | Vanessya May Sisilia | P | 65,5 | Cukup |
| 24 | Keyla Kartika Putri | P | 67,6 | Cukup |
| 25 | Shaun Muhammad Lucky | L | 61,0 | Cukup |
| 26 | Qairina Putri Zharifah | P | 64,3 | Cukup |
| 27 | Dewi Rizki Oktaviani | P | 72,0 | Kurang |
| 28 | Keysha Azzalea | P | 67,3 | Cukup |
| 29 | Farhan Fadilah | L | 51,8 | Baik |
| 30 | Aldian Muhamad Sofiyon | L | 51,9 | Baik |

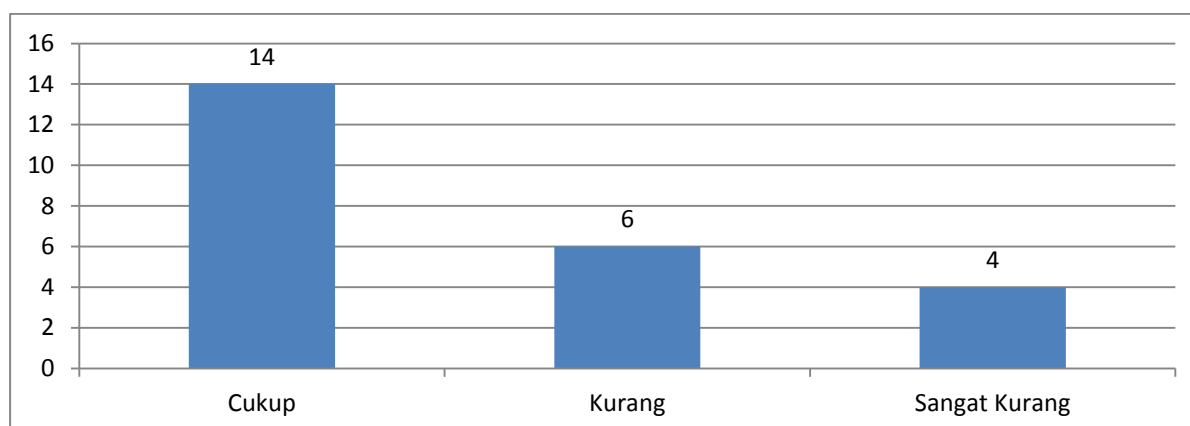
Pada tes pertama, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 13 siswa dan 1 siswi masuk dalam kategori baik. Siswa dan siswi yang termasuk dalam kategori ini mampu melakukan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki dengan benar, sehingga membantu meningkatkan kecepatan saat berlari. Selain itu, sebanyak 6 siswa dan 9 siswi masuk dalam kategori cukup. Mereka mendapatkan kategori ini karena meskipun telah mengaplikasikan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki saat berlari, tetapi pelaksanaannya belum sempurna. Sementara itu, terdapat 1 siswa dan 1 siswi yang masuk dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mengaplikasikan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki dengan benar, sehingga kecepatan larinya tidak optimal. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap gerak dasar berlari masih bervariasi, dengan sebagian besar siswa belum sepenuhnya menguasai teknik yang benar. Oleh karena itu, perlu adanya pembelajaran yang lebih efektif dalam memahami dan menerapkan teknik gerakan dasar berlari agar siswa dapat meningkatkan kecepatan dan efisiensi dalam berlari.

Tabel 3. Hasil tes pertama kelas VB

| No | Nama | Jenis Kelamin | Hasil per sekon | Kategori |
|----|--------------------------|---------------|-----------------|---------------|
| 1 | Abyra Putra Anugrah | L | 71,2 | Kurang |
| 2 | Adhyasta Rizqy Ramadhan | L | 67,3 | Cukup |
| 3 | Aliya Sifa Azzahra | P | 86,5 | Sangat Kurang |
| 4 | Fahri Candika Ramadhan | L | 81,2 | Sangat Kurang |
| 5 | Karina Riyanti | P | 66,9 | Cukup |
| 6 | Keyra Nadita Khairani | P | 73,9 | Kurang |
| 7 | Muhamad Fiqri Hakiki | L | 88,8 | Sangat Kurang |
| 8 | Muhamad Taufik | L | 67,3 | Cukup |
| 9 | Muhammad Naufal An Anafi | L | 66,1 | Cukup |
| 10 | Mochammad Ahsan Alfauzi | L | 66,0 | Cukup |
| 11 | Nanda Fizal Nur Rohman | L | 61,8 | Cukup |
| 12 | Rendi Kurniawan | L | 65,9 | Cukup |
| 13 | Rival Setiawan | L | 69,6 | Cukup |
| 14 | Siti Fathimatu Zahro | P | 71,3 | Kurang |
| 15 | Sri Wulan Aprilia | P | 63,8 | Cukup |
| 16 | Sulastri Nur Ramadhani | P | 82,3 | Sangat Kurang |
| 17 | Tania Sapariah | P | 71,9 | Kurang |
| 18 | Tengku Abdul Aziz | L | 61,4 | Cukup |
| 19 | Tiara Gustiani | P | 71,9 | Kurang |
| 20 | Topan Tanriansah | L | 65,4 | Cukup |
| 21 | Wulan Kania | P | 66,9 | Cukup |
| 22 | Salsabila Nadhifa | P | 78,6 | Kurang |
| 23 | Aldi Muhammad Iqbal | L | 69,4 | Cukup |
| 24 | Agnia Waryanti Hidayat | P | 68,0 | Cukup |

Pada tes pertama, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa 10 siswa dan 4 siswi masuk dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan oleh penerapan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang belum sempurna saat berlari, sehingga kecepatan mereka masih belum optimal. Sementara itu, sebanyak 1 siswa dan 5 siswi mendapat kategori kurang karena mereka tidak menerapkan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar saat berlari, sehingga teknik lari mereka tidak efektif. Selain itu, terdapat 1 siswa dan 3 siswi yang masuk dalam kategori sangat kurang, di mana mereka tidak melakukan gerakan lari yang semestinya dan lebih

cenderung berjalan cepat daripada berlari. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman dan keterampilan siswa dalam gerak dasar berlari masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang lebih interaktif serta latihan yang lebih terstruktur agar mereka mampu menerapkan teknik berlari dengan lebih baik.



Gambar 1. Diagram hasil tes pertama kelas VB

Tes kedua dilakukan melalui permainan sepak bola pada siswa laki-laki dan bola tangan pada siswa perempuan. Pada masyarakat umum olahraga sepak bola sudah sangat familiar dan tidak hanya untuk dipertandingkan namun juga sebagai olahraga hiburan atau ajang pertandingan antar desa bahkan sampai antar negara. Sedangkan olahraga bola tangan merupakan olahraga yang cara permainannya mirip dengan olahraga futsal namun bola tidak ditendang tetapi dilempar dengan tangan. Dan olahraga ini biasanya dipertandingkan antar sekolah. Berikut data hasil tes kedua:

Tabel 4. hasil tes kedua kelas VA dan VB

| No | Nama | Jenis Kelamin | Kelas |
|----|--------------------------|---------------|-------|
| 1 | Muhammad Alief Fauzani | L | VA |
| 2 | Aditya Asmawiyana | L | VA |
| 3 | Muhammad Rafeal Al Idris | L | VA |
| 4 | Intan Ramadani | P | VA |
| 5 | Tengku Abdul Aziz | L | VB |
| 6 | Nanda Fizal Nur Rohman | L | VB |
| 7 | Sri Wulan Aprilia | P | VB |

Hasil dari tes kedua yaitu 3 siswa dan 1 siswi kelas VA serta 2 siswa dan 1 siswi mampu meng aplikasikan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar pada permainan sepak bola dan bola tangan.

Hasil dari kedua tes menunjukkan bahwa siswa dan siswi kelas V SDN Budi Karya belum sepenuhnya memahami gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar untuk menunjang kecepatan berlari. Setelah melakukan tes pertama yaitu sprint jarak pendek 35 meter, siswa dan siswi diberi pematerian oleh peneliti mengenai gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar. Kemudian siswa dan siswi kelas V SDN Budi Karya diminta untuk mempraktekan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar dalam permainan sepak bola dan bola tangan (tes kedua). Namun ternyata hanya ada tujuh siswa yang mampu dengan benar mempraktekan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar. Siswa lainnya

cenderung kurang konsentrasi dan terlalu fokus terhadap permainan sehingga menghiraukan perintah untuk meng aplikasikan gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar. Padahal konsentrasi siswa ketika pemberian materi sangat penting untuk keberlangsungan tes atau ujian. Terlebih lagi ketika pembelajaran berlangsung, siswa diharapkan mampu berkonsentrasi penuh agar dapat menangkap dan menerima materi dengan sebaik mungkin. Memusatkan pikiran dalam satu objek dan mengalihkan objek lain pada saat tertentu (Riinawati, 2021, Juniarta & Anjani, 2021). Berdasarkan fakta yang peneliti lihat langsung di lapangan, siswa dan siswi tidak mampu untuk konsentrasi penuh atau fokus pada saat peneliti memberikan materi mengenai gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar dikarenakan oleh teman yang jahil, hal ini menyebabkan siswa dan siswi lainnya terganggu dan hilang konsentrasi serta fokus pada saat peneliti memaparkan materi.

Untuk mendapat hasil dengan predikat baik, siswa harus melakukan latihan rutin. Latihan sekali sebelum tes sama sekali tidak membantu siswa untuk mendapat predikat baik jika konsentrasi siswa tidak baik. Karena untuk melakukan tes pertama dan kedua memerlukan konsentrasi yang cukup untuk setiap siswa nya. Pemberian teguran untuk siswa yang tidak mau kondusif dan mengganggu konsentrasi siswa lain juga diperlukan untuk kelancaran tes.

SIMPULAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VA dan VB SDN Budi Karya belum memahami gerakan ayunan tangan dan tumpuan kaki yang benar dalam gerak dasar berlari. Hanya tujuh siswa yang mampu mengaplikasikan gerakan dengan baik, sementara yang lain lebih fokus pada permainan sepak bola dan bola tangan serta kurang memperhatikan instruksi. Kurangnya fokus saat pemaparan materi menjadi salah satu penyebab utama. Untuk penelitian selanjutnya, perlu persiapan instrumen yang lebih matang guna meminimalisir kesalahan dan mengoptimalkan waktu penelitian. Selain itu, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sangat penting agar siswa lebih termotivasi untuk mengeksplorasi diri dan lebih aktif dalam pembelajaran. Peningkatan fokus dan konsentrasi siswa juga menjadi faktor utama dalam menciptakan pembelajaran yang efektif, di mana lingkungan belajar yang kondusif akan mendukung pemahaman dan penerapan materi dengan lebih baik

RUJUKAN

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Dennison, P.E. (2010). *Brain Gym*. Jakarta: Grasindo
- Harsono. (2017). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Johan Cahyo, B. F., & Musyafari, S. R. W. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1).
- Juniarta, M. G., & Anjani, N. K. (2021). Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 5(1), 42-52.
- Mahdiyah. (2016). *Statistik Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Mahendra, Agus dan Bambang Abdul Jabar. (2021). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nazir, M. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nur'Aini, P., Mahfud, H., & Ardiansyah, R. (2021). Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. *Didaktika Dwija Indria*, 9(2).
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh latihan rope-skipping dan box jumps terhadap kemampuan menggiring bola pemain ssb. *Unnes Journal of sport sciences*, 4(1).
- Riinawati, R. (2021). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305-2312.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendro & Yuliawan, E. (2019). Dasar-Dasar Atletik. Jambi: Salim Media Indonesia
- Sumadiningrat, E dan Sobar Budiman. (2021). Buku Panduan Guru Seni Teater. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Yuliawan, E., & Septriasa, I. (2023). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 10-20.