

Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional di SD Negeri Pulo Lor 1 Kelas VI Kabupaten Jombang

Improved learning outcomes for 60 meter sprint running using traditional games in SDN Pulo Lor 1 Class VI Kabupaten Jombang.

Zakaria Wahyu Hidayat¹, Faisol Hamid², Aditya Harja Nenggar³

^{1,2,3} *Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang, Pattimura III Kab. Jombang, Jawa Timur, 61418, Indonesia*

Abstrak

Penguasaan terhadap gerak dasar lari merupakan unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek. Tolok ukur keberhasilan dalam latihan lari adalah penguasaan gerak dasar lari yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di SD pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur gerak ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Nomor lari salah satu yang penting yaitu kecepatan, pada pelaksanaan latihan gerak dasar berlari ternyata kemampuan dalam hal ini kecepatannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan lari siswa kelas VI di SD Negeri Pulo Lor 1 Kabupaten Jombang tersebut kemudian dilakukan penelitian tindakan kelas untuk melihat peningkatan hasil belajar 49 siswa dengan memberikan perlakuan dengan permainan hitam hijau dan gobak sodor, maka disimpulkan bahwa penelitian hasil belajar ketrampilan lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas VI SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang. Rata-rata terjadi peningkatan hasil mulai siklus I dan II yang telah diberikan dari siklus I dan siklus II terjadi peningkatan 34,7%. Rata-rata nilai yang menunjukkan adanya tingkat ketuntasan siswa. Dengan dilaksanakannya permainan tradisional ini menjadikan adanya peningkatan hasil belajar ketrampilan siswa kemudian menjadikan guru lebih kreatif dan inovatif dalam mengelola pembelajaran.

Kata kunci: Hasil Belajar, Lari, Permainan Tradisional

Abstract

Mastery of basic running movements is a basic element in running, especially short distance running. The benchmark for success in running training is students' mastery of basic running movements. Students in elementary schools generally do not have good skills, so this element of movement must receive priority in development. One of the important running numbers is speed. When doing basic running training, it turns out that the ability in this matter is still low. The running ability of class VI students at SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang Regency is still low. Classroom action research was then carried out to see the improvement in learning outcomes of 49 students by providing treatment with the black and green and gobak sodor games. Conclusions of the research on the results of learning skills for running a short distance of 60 meters using traditional games for class VI students at SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang. On average there was an increase in results starting from cycles I and II which had been given from cycles I and cycles II an increase of 34.7%. The average score shows the student's level of completeness. By implementing this traditional game, students' learning skills improve and teachers are more creative and innovative in managing learning.

Keywords: *Improved learning, Sprint, traditional games.*

<https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v21i2.93794>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani secara keseluruhan telah disadari oleh banya kalangan sebagai pendidikan untuk mengembangkan gerak dasar siswa, tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan secara maksimal. Konsep dasar pendidikan jasmani dan

model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru yang hendak memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga, internalisasi nilai (sportifitas, kerjasama dll) menjadi pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang lebih menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Salah satu olah raga yang merupakan perwujudan dari aktivitas jasmani adalah Olahraga Atletik di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Salah satu cabang atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu cabang lari cepat. Menurut Adisasmita (1992), lari cepat (*sprint*) adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter, masih digolongkan dalam lari jarak pendek. Hal yang sangat penting bagi siswa di sekolah adalah penguasaan terhadap keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar merupakan unsur utama yang dari anak-anak diajarkan pada anak-anak di sekolah. Penguasaan gerak dasar sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Dengan demikian agar mempunyai kemampuan yang baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari gerak dasar lari yang benar. Untuk meningkatkan prestasi dalam lari, penguasaan gerak dasar harus didahulukan dalam proses latihan. Gerak dasar yang ada dalam lari harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan siswa kontinyu guna mencapai tujuan hasil latihan yang optimal.

Penguasaan terhadap gerak dasar lari merupakan unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek. Tolak ukur keberhasilan dalam latihan lari adalah penguasaan gerak dasar lari yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di SD pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur gerak ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Berlari merupakan gerak yang mendasari kemampuan lari jarak pendek yang harus dimiliki oleh atlet pada umumnya terutama pada siswa. Upaya meningkatkan kemampuan berlari harus dilakukan melalui metode yang baik dan tepat. semua tingkat pendidikan. Nomor lari salah satu yang penting yaitu kecepatan, pada pelaksanaan latihan gerak dasar berlari ternyata kemampuan dan dalam hal ini kecepatannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan lari siswa kelas VI di SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang Kabupaten tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya.

Nomor lari jarak pendek sangat dipengaruhi oleh kecepatan, explosive power (daya ledak), stamina dan koordinasi yang maksimal untuk dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan lari jarak pendek khususnya dalam lari jarak 60 m. Hasil observasi peneliti di SD Negeri Pulo Lor 1 Kabupaten Jombang, diketahui bahwa kecepatan

lari jarak pendek (40 meter) siswa kurang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa permasalahan, antara lain: Seidangkan, peineiliti seilama meilakuikan obseirvasi Agustus 2023, peineiliti meineimuikan beibeirapa masalah di lapangan, yaitu (1) niai rata-rata siswa pada mata pelajaran aletik lari sprint kurang yaitu rata rata 69,4 dari 49 siswa, (2) Siswa malas saat melakukan olahraga. (3) siswa tidak tertarik pada materi yang diberikan (4) siswa mudah meirasa Leilah, minat olahraga berkurang, ngantuik dan konseintrasinya berkurang. Aktivitas siswa terhadap konsep lari cepat dikategorikan kepada konsep yang memerlukan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, percaya diri, serta dapat dikembangkan melalui keterampilan secara fisik dan memerlukan pemahaman yang lebih tinggi, seorang guru harus dapat menyajikan konsep ini secara awal serta konkrit, dan menghubungkan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga konsep dapat dipahami dan dilaksanakan lebih mudah. Pernyataan tersebut didasarkan atas pandangan Dienes, (Riyanto, 2010).

Dari pendapat tersebut, terkandung makna bahwa pada saat siswa mempelajari sesuatu, sebenarnya siswa telah memiliki kerangka dan konsep awal untuk dikaitkan dengan konsep yang baru yang akan dipelajarinya, sehingga memperoleh keseimbangan dalam belajar. Berdasarkan dari masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah yaitu materi lari seprint belum bisa dipahami secara maksimal. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional Di SD Negeri Pulo Lor 1 Kelas VI Kabupaten Jombang”.

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau biasa disebut dengan istilah (*classroom action research*). Hal ini karena penelitian tindakan kelas mampu menawarkan pendekatan dan prosedur yang mempunyai dampak langsung bentuk perbaikan dan peningkatan profesionalisme guru dalam mengelola proses pembelajaran dikelas.

PTK adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil, yang melakukan PTK di kelasnya untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya. Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa metode peneliti adalah sekumpulan peraturan, kegiatan dan prosedur yang digunakan peneliti untuk mendapatkan pengetahuan ilmiah dan ilmu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Hasil tes akan dianalisis

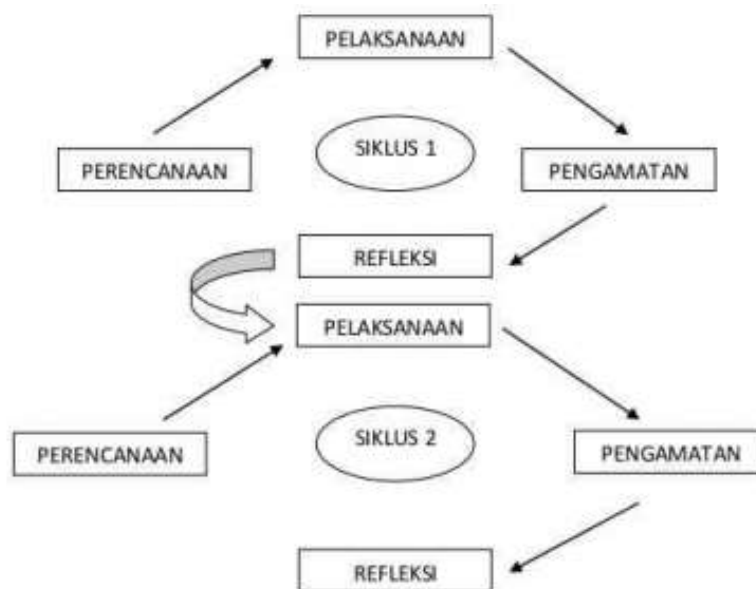
dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan dinyatakan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang “Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional Di SD Negeri Pulo 1 Kelas VI Kabupaten Jombang”.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah SD Negeri Pulo 1 kelas VI dengan jumlah 49 siswa, Teknik pengukuran data menggunakan observasi, dokumentasi dan tes.

Penulisan metode penelitian berisikan **desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik sampling, teknik pengukuran data, dan analisis data**. Sebaiknya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah.

Persamaan dan rumus

Alur penelitian tindakan kelas terdiri dari rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada siklus yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi yang digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Sumber: Menurut (Arikunto, 2010)

Berdasarkan Gambar diatas proses penelitian tindakan kelas menakup tahapan penelitian yaitu:

- a. Perencanaan yaitu perencanaan tindakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap sebagai solusi. Pada tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun perencanaan tindakan berdasarkan identifikasi masalah pada observasi awal sebelum penelitian dilaksanakan. Perencanaan tindakan ini mencakup semua

langkah tindakan secara rinci pada tahap ini segala keperluan pelaksanaan penelitian tindakan kelas dipersiapkan mulai dari bahan ajar, rencana pembelajaran, metode dan strategi pembelajaran yang akan digunakan, subjek penelitian serta teknik dari instrument observasi disesuaikan dengan rencana.

- b. Tindakan yaitu apa yang dilakukan oleh guru-guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan. Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Pelaksanaan tindakan merupakan proses kegiatan pembelajaran kelas sebagai realisasi dari teori dan strategi belajar mengajar yang telah disiapkan serta mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasil yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan kerjasama peneliti dengan subjek penelitian sehingga dapat memberikan refleksi dan evaluasi terhadap apa yang terjadi dikelas.
- c. Observasi yaitu mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Tahap observasi merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam PTK. Tujuan pokok observasi adalah untuk mengetahui ada-tidaknya perubahan yang terjadi dengan adanya pelaksanaan tindakan yang seang berlangsung.

Refleksi yaitu peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti bersama-sama guru dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal. Melalui refleksi, guru akan dapat menetapkan apa yang telah dicapai, serta apa yang belum dicapai, serta apa yang perlu diperbaiki lagi dalam pembelajaran berikutnya. Oleh karena itu hasil dari tindakan perlu dikaji, dilihat dan direnungkan, baik itu dan segi proses pembelajaran antara guru dan siswa, metode, alat peraga maupun evaluasi.

HASIL

Paparan data berikut hasil dari tahap pelaksanaan yang telah dilakukan selama penelitian PTK yang telah dilakukan oleh peneliti selama periode penelitian di SD Negeri 1 Pulo Lor Jombang. Dengan berbagai perbaikan dalam pelaksanaan siklus II ini, menunjukkan bahwa yang mendapat nilai diatas KKM ada 47 siswa atau 95,92%, sedangkan yang mendapat nilai dibawah KKM ada 2 siswa atau 4,08% dari jumlah 49 siswa. Dengan hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan karena memenuhi standar indikator keberhasilan yang telah ditentukan. Maka pada

pelaksanaan siklus II ini, ada perubahan lebih baik sehingga standar indikator keberhasilan dapat terpenuhi dan penelitian pada siklus II dapat dikatakan berhasil, maka penelitian ini dapat dihentikan.

Tabel 4.1 Analisis hasil penelitian siklus I dan Siklus II

No	Kategori	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Pra Siklus	Di bawah KKM	34 siswa	69,39%
		Di atas KKM	15 siswa	30,61%
		Absen	-	-
2	Siklus I	Dibawah KKM	19 siswa	38,78%
		Diatas KKM	30 siswa	61,22%
		Absen	-	-
3	Siklus II	Dibawah KKM	2 siswa	4,08%
		Di atas KKM	47 siswa	95,92%
		Absen	-	-

Berdasarkan tabel dan grafik diatas, bahwa sudah jelas ada peningkatan dengan menggunakan permainan tradisional di SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang. Dari siklus I ke siklus II, dengan demikian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar Pendidikan jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang dengan menggunakan permainan tradisional pada siklus I dan siklus II, karena hasil siklus II sudah mencapai 95,92% yang mendapat nilai diatas KKM atau tuntas dengan indikator yang telah ditentukan.

PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas yang membahas tentang peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan permainan tradisional di SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang telah berhasil dilaksanakan sejumlah 2 siklus yang diawali dengan pra siklus.

Pada awal pelaksanaan pra siklus hasil belajar menunjukkan masih di bawah indikator pencapaian yaitu menunjukkan yang dapat nilai diatas KKM ada 15 siswa atau 30,61%, sedangkan yang dapat nilai dibawah KKM ada 34 siswa atau 69,39% dari 49 siswa, dengan demikian pada pra siklus ini belum berhasil sesuai dengan indikator yang ditentukan, maka harus ada perbaikan pada siklus I.

Dengan hasil pra siklus yang belum berhasil, maka pelaksanaan siklus I sudah ada peningkatan hasil belajar yang menunjukkan dapat nilai diatas KKM ada 30 siswa atau 61,22%, sedangkan yang dapat nilai dibawah KKM ada 19 siswa atau 38,78% dari 49 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I secara klasikal siswa belum tuntas belajar, maka perlu diadakan perbaikan yaitu dengan melakukan siklus II.

Tabel 4.1 Analisis hasil penelitian siklus I dan Siklus II

No	Kategori	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Pra Siklus	Di bawah KKM	34 siswa	69,39%
		Di atas KKM	15 siswa	30,61%
		Absen	-	-
2	Siklus I	Dibawah KKM	19 siswa	38,78%
		Diatas KKM	30 siswa	61,22%
		Absen	-	-
3	Siklus II	Dibawah KKM	2 siswa	4,08%
		Di atas KKM	47 siswa	95,92%
		Absen	-	-

Berdasarkan pembahasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan pembelajaran permainan tradisional mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar (KBM) Pendidikan jasmani pada materi lari jarak pendek 60 meter.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa penelitian hasil belajar ketrampilan lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas VI SD Negeri Pulo Lor 1 Jombang. Rata-rata terjadi peningkatan hasil mulai siklus I dan II yang telah diberikan dari siklus I dan siklus II terjadi peningkatan 34,7%. Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

REFERENSI

- Adisasmita. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Agus, 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asyhar, Rayandara. (2012). Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran. Jakarta : Referensi.
- Dimiyati Dan Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- Gelisli. 2015. A Study into Traditional Child Game Played In Konya Region In Terms Of Development Fields of Children. Tersedia di <https://ac.els-cdn.com>
- Guthrie, J and R.Petty. 2000. Intellectual Capital: Australian Annual Reporting Practices. Journal of Intellectual Capital

- Hamalik. 2011. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Angkasa.
- Heryana. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kemendikbud. 2014. Panduan Teknis Pembelajaran dan Penilaian. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kurniati, (2011). Program bimbingan untuk mengembangkan keterampilan sosial anak melalui permainan tradisional. Surakarta: Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lutan, Rusli.(2002). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Mahendra, 2008. Acuan Pembelajaran Permainan *Softball* Model TGFU. Universitas Negeri Jogjakarta.
- Mulyasa. 2008. Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Narwanti, Sri dan Somadi. 2012. Panduan Menyusun Silabus dan Rencana. Pelaksanaan Pembelajaran (Konsep dan Implementasi). Yogyakarta: Familia.
- UU RI No.3 Tahun (2005). *Teintang Sisteim Keolahragaan*. Preisidein Reipuiblik Indoneisia; 2005.
- Utama. (2011). Pembentukan Karakter Bermain Anak Melalui Aktivitas Bermaian Dalam Pendidikan Jasmani. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga. FIK. UNY
- Rithaudin, dkk (2011), dalam penelitian “Meta Analisis terhadap Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGFU) terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa dalam Pendidikan Jasmani”. diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/2802/>
- Riyanto. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan.Surabaya : Penerbit SIC.
- Sidik. 2011. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Siregar. (2010). Peranan permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan matematika anak usia sekolah dasar. Jurnal Mercumatika : Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika.
- Sudirmo. (2009). Pebedaan Kemampuan Lari Siswa Kelas V Antara Daerah. Perbukitan dan Daerah Daratan. Skripsi, Yokyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta cv -----(2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta cv. Suharsaputra, U. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan. Bandung: PT Refika Aditama.
- Soemitro. 1992. Permainan Kecil. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti Proyek. Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Suiheirman. (2000). *Dasar-Dasar Peinjaskes*. Jakarta:DeiparteimeinPeendidikan Suikirno. (2012)

Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik. Palembang: Univeirsitas,

Supandi. 1992, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Depdikbud.

www.pjkr.unnes.com /kamis 25 Juni 2007 www.bolakarya-um

Sukintaka. 1992. Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal. Pendidikan Tinggi.

Suikirno. (2012) Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik. Palembang: Univeirsitas,

Syarifuddin, Asep. (2001). Atletik. Depdikbut Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Tamat Dan Mirman. 2005. Materi Pokok Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Taufik, Lestari Prianto Dan Mikarsa. 2007. Materi Pokok Pendidikan Anak SD. Jakarta: Universitas Terbuka.

Trianto. 2010. Model Pembelajaran Terpadu, Konsep, Strategi dan. Implementasinya dalam KTSP. Jakarta: Bumi Aksara.

Winataputra. (2007). Teori Belajar dan Pembelajaran, Jakarta : Universitas. Terbuka.