PENINGKATAN KEMAMPUAN BERLARI CEPAT MELALUI PERMAINAN LARI BENDERA PADA ANAK KELOMPOK A TK KUSUMA MULIA TALES KECAMATAN NGADILUWIH KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi PG PAUD

Oleh :

MUKLISATUN
NPM. 14.1.01.11.0541P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

MUKLISATUN
NPM. 14.1.01.11.0541P

Judul :

PENINGKATAN KEMAMPUAN BERLARI CEPAT MELALUI PERMAINAN LARI BENDERA PADA ANAK KELOMPOK A TK KUSUMA MULIA TALES KECAMATAN NGADILUWIH KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi PG-PAUD FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : 27 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Zainal Afandi, M.Pd	**Rosa Imani Khan, M.Psi**
NIDN. 0005076906	NIDN.0705068602

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

MUKLISATUN
NPM. 14.1.01.11.0541P

Judul :

PENINGKATAN KEMAMPUAN BERLARI CEPAT MELALUI PERMAINAN LARI BENDERA PADA ANAK KELOMPOK A TK KUSUMA MULIA TALES KECAMATAN NGADILUWIH KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Program Studi PG-PAUD FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 05 Agustus 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Zainal Afandi, M.Pd :
2. Penguji I : Dema Yulianto, M.Psi :
3. Penguji II : Rosa Imani Khan, M.Psi :

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENINGKATAN KEMAMPUAN BERLARI CEPAT MELALUI PERMAINAN LARI BENDERA PADA ANAK KELOMPOK A TK KUSUMA MULIA TALES KECAMATAN NGADILUWIH KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

MUKLISATUN
NPM. 14.1.01.11.0541P
FKIP – PG PAUD
Dosen Pembimbing 1 : Dr. Zainal Afandi, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Rosa Imani Khan, M.Psi.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa kurangnya peningkatan kemampuan motorik kasar anak, hal ini dapat dilihat dari kondisi proses pembelajaran yang pasif, sehingga proses pembelajaran kurang efektif dan efisien dan strategi pembelajaran yang kurang menarik sehingga dalam proses pembelajaran anak merasa bosan. Kurangnya guru dalam memberikan stimulasi-stimulasi dengan metode pembelajaran yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak.

Permasalahan yang akan dipecahkan dalam penelitian ini adalah: apakah permainan lari bendera dapat meningkatkan kemampuan berlari cepat pada anak kelompok A TK Kusuma Mulia Tales.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian anak kelompok A TK Kusuma Mulia Tales yang berjumlah 19 anak. Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, menggunakan instrumen RPPM, RPPH, lembar penilaian anak, lembar observasi anak dan guru.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan lari bendera dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan berlari cepat pada anak kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016 terlihat dari persentase rata-rata kemampuan anak yang tuntas belajar dalam siklus I mencapai 31%, siklus II mencapai 74%, dan siklus III mencapai 84%. Dengan demikian pembelajaran melalui permainan lari bendera dapat dibuktikan kebenarannya untuk meningkatkan kemampuan berlari anak kelompok A di TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016.

Dengan memperhatikan penelitian tindakan kelas ini bahwa berkembangnya berlari cepat anak melalui permainan lari bendera, maka peneliti menyampaikan beberapa saran antara lain bagi guru TK : (1) Guru memberikan kesempatan pada anak untuk membentuk pengetahuan mereka sendiri sehingga dapat mengembangkan kemampuan berbahasa. (2) Guru perlu memeriksa dan memberikan umpan balik terhadap pemberian tugas yang dilakukan anak. Sedangkan untuk orang tua sebaiknya ikut membantu dalam usaha perkembangan kemampuan berlari cepat anak, terutama saat anak berada di rumah.

Kata Kunci : kemampuan berlari cepat, permainan lari bendera

I. LATAR BELAKANG

Masa lima tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut masa keemasan (*Golden age*), karena pada masa itu keadaan fisik maupun kemampuan anak sedang berkembang cepat. Lari merupakan perhatian anak pokok dari guru pendidikan jasmani. Tugasnya adalah membantu peserta didik bergerak secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk-

kerjanya (*Performance*), kemampuan bekerjanya dan kesehatanya. Karena gerak adalah unsur pokok pendidikan jasmani penting bagi pendidikan jasmani memahami beberapa dimensinya. Gerak lari secara luas didefinisikan sebagai suatu perubahan posisi dalam ruang atau terhadap bagian tubuh lainya (Abdoellah, 1981).

Lari adalah salah satu bagian (nomor) yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang pada dasarnya dapat dijadikan menjadi tiga bagian besar yaitu : nomor lari jarak pendek, nomor lari jarak menengah, nomor lari jarak jauh,lari jarak pendek atau sering disebut denga lari *sprint* adalah suatu cara lari dimana si atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat – cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatanya mulai dari awal sampai dengan melewati garis akhir.

Mengembangkan kemampuan lari sebagai perkembangan dari unsur kematangannya dan pengendalian gerak tubuh perkembangan fisik merupakan hal penting dalam rentang kehidupan manusia. Jika seorang banyak bergerak maka semakin banyak mendapatkan manfaat, anak akan makin terampil menguasai gerakan motoriknya. Selain kondisi badan semakin sehat, akan lebih percaya diri, mandiri, dan dapat mengkoordinasikan mata dan anggota badan untuk melakukan gerakan (Suharno, 1983).

Pendidikan anak usia dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (UU Sisdiknas No. 20, tahun 2003 bab 1 ayat 14). Taman kanak-kanak salah satu bentuk satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia empat tahun sampai dengan enam tahun yang diselenggarakan baik oleh pemerintah maupun swasta.

Pemerintah dalam hal ini telah mengatur dan mengarahkan pendidikan nasional seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menyebutkan tujuan pendidikan nasional yang berbunyi : Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta upaya peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif,

mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan anak usia dini memegang peranan yang sangat penting dan menentukan bagi perkembangan anak selanjutnya, sebab PAUD merupakan pondasi bagi dasar kepribadian anak yang mendapatkan pembinaan sejak usia dini akan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental yang berdampak pada peningkatan prestasi belajar, etos kerja dan produktivitas serta dapat memupuk bakat dan minatnya sejak dini. Salah satu aspek yang perlu dikembangkan sejak usia dini adalah fisik motorik dengan berlari cepat, karena anak yang cerdas bukan hanya anak yang lancar dalam membaca dini saja akan tetapi anak yang cerdas adalah anak yang mampu berusaha mengembangkan kemampuan motorik kasarnya dengan berlari cepat karena usia 4-6 tahun merupakan masa peka bagi anak mulai sensitif dalam merespon stimulus yang diberikan oleh lingkungan (Suyadi, 2010).

Anak yang cerdas adalah anak yang berkembang secara baik seluruh kemampuan dirinya, baik aspek kognitifnya, moralnya, social emosionalnya, dan juga fisik atau motoriknya yang memungkinkan anak suka dan dapat bergerak, misalnya dengan bermain bola, memanjat, berlari cepat maupun bermain lari bendera.

Banyaknya manfaat pengembangan berlari cepat anak tentunya memerlukan arahan yang tepat dari para pendidik di TK selain dari orangtua anak-anak itu sendiri.Selain itu seorang pendidik (guru) di Taman Kanak-Kanak perlu merangsang minat anak untuk mau melakukan berbagai gerak dan ketrampilan olah fisik yang kelak dapat membantu anak-anak tersebut tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, mandiri, dan sehat. Hal itu tentunya dapat dilakukan melalui penerapan berbagai metode pembelajaran yang sesuai.

Pada umumnya anak mempunyai kecenderungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang untuk menyalurkan segala potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat diwujudkan melalui permainan.

Bermain bagi anak-anak TK merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting di dalam kehidupannya, bahkan hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain.

Pada masa ini terjadinya pematangan fungsi fisik dan psikis yang digunakan untuk mengembangkan seluruh potensi anak. Mengembangkan ketrampilan berlari anak, berhubungan erat dengan kegiatan bermain yang merupakan aktivitas utama anak usia dini dengan aktivitas bermain positif, anak dapat menggunakan otot tubuhnya, menstimulasi penginderaannya, menjelajahi dunia sekitarnya dan mengenali lingkungan tempat tinggalnya, termasuk mengenali

dirinya sendiri. Dengan demikian kemampuan berlari cepat anak melalui permainan lari bendera semakin terlatih.

Pengembangan kemampuan berlari cepat belum sepenuhnya terwujud pada anak kelompok A TK Kusuma Mulia Tales dari 19 anak didik yang mendapatkan bintang 4 sebanyak 1 anak, bintang 3 sebanyak 4 anak, dan bintang 2 sebanyak 9 anak serta yang mendapatkan bintang 1 sebanyak 5 anak. Berdasarkan data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ketuntasan belajar dalam pengembangan berlari cepat anak belum tercapai.

Belum berkembangnya kemampuan berlari cepatanak kelompok A TK Kusuma Mulia Tales merupakan masalah yang harus dipecahkan. Untuk itulah peneliti bermaksud memecahkan masalah tersebut melalui penelitian dengan judul "Peningkatan Kemampuan Berlari Cepat Melalui Permainan Lari Bendera Pada Anak Kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016".

Begitu pentingnya permainan bagi anak maka semua anak harus mempunyai kesempatan yang sama untuk mengikuti macam-macam permainan. Permainan bagi anak berisi bermain kreatif dan individual. Permainan harus sederhana dan mudah diajarkan serta hanya membutuhkan sedikit keahlian khusus. Maka dari itu anak-anak diajak untuk bermain yang sangat sederhana dan mudah terjangkau oleh anak yaitu permainan lari bendera.

II. METODE

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih yaitu penelitian tindakan, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart (Arikunto, 1998), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus menjadi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan) dan *reflction* (refleksi). Langkah pada siklus berikutnya adalah rancangan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus I dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan.

Penelitian ini dilakukan pada semester dua di Kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016, dengan jumlah anak didik 19 anak. Setiap anak atau individu mempunyai karakteristik yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan. Selain tingkat perkembangan faktor lingkungan sosial keluarga dan masyarakat, tempat anak tinggal juga mempengaruhi karakteristik anak. Dalam hal ini anak yang berada dalam kelompok atau lembaga ini pada umumnya menengah sosial ke bawah. Sehingga dibutuhkan media dan strategi pembelajaran

yang dapat meningkatkan potensi anak tanpa membebani orang tua dengan biaya yang besar.

1. Jenis Data yang diperlukan

a. Data tentang kemampuan berlari cepat melalui permainan lari bendera anak Kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri (terlampir).

b. Data tentang pelaksanaan pembelajaran pada saat tahap tindakan dari PTK dilaksanakan.

2. Teknik dan Instrumen yang digunakan

a. Data tentang kemampuan berlari cepat melalui permainan lari bendera pada anak Kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri dikumpulkan dengan teknik unjuk kerja bertujuan untuk mengetahui secara langsung kemampuan berlari cepat anak kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri dengan menggunakan instrumen pedoman atau rubrik unjuk kerja. Penilaian ini dilakukan oleh guru kelas sebagai evaluasi pembelajaran. Terdapat satu aspek yang dinilai sebagai indikator pencapaian anak yang telah ditentukan dan termuat disetiap RPPH. Aspek tersebut adalah kemampuan berlari cepat dan memegang bendera dengan jarak tempuh 200 m dilakukan 2 kali putaran sampai finish, penilaian hasil kegiatan dengan skala penilaian bintang 1-4.

b. Data tentang pelaksanaan pembelajaran dikumpulkaan dengan teknik observasi menggunakan lembar observasi atau pedoman observasi. Adapun lembar observasi terdiri dari :

1) Lembar observasi anak didik dipakai untuk mengetahui aktifitas yang dilakukan anak ketika proses pembelajaran berlangsung

2) Lembar observasi guru. Penilaian terhadap guru selaku peneliti digunakan sebagai acuan apakah sewaktu mengadakan proses pembelajaran sudah sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya.

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisi data untuk menguji hipotesis tindakan adalah teknik-teknik diskriptif kuantitatif dengan membandingkan ketuntasan belajar (prosentase yang memperoleh bintang 3 dan bintang 4) antara waktu sebelum:

a. Untuk menganalisa data proses pembelajaran menggunakan rumus sebagai berikut : $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

b. Membandingkan ketuntasan belajar (prosentase yang memperoleh bintang 3 dan bintang 4) antara waktu sebelum dilakukan tindakan, tindakan siklus I, tindakan siklus II, dan tindakan siklus III.

4. Kriteria Ketuntasan

Untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai anak didik juga untuk memperoleh respon anak didik terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas anak didik selama proses pembelajaran, ada dua kategori kesuksesan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994), yaitu seorang anak didik telah tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 65% atau nilai 65.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sejak pengamatan Siklus I sampai siklus III terdapat penjelasan tentang perkembangan menuju ke arah positif yaitu perkembangan fisik motorik kasarkhususnya pada kegiatan berlari cepat melalui permainan lari bendera anak meningkat. Berbagai manfaat bisa diperoleh melalui kegiatan ini, antara lain mengembangkan kemampuan anak untuk melatih kelenturan otot kaki, dan ketangkasan anak. Pada siklus I anak belum mengalami ketuntasan belajar hal ini dapat dilihat pada tabel penilaian kemampuan berlari cepat anak pada pra siklus sampai dengan siklus III seperti yang ada di bawah ini:

Tabel Hasil Penilaian Kemampuan Berlari Cepat Pra Tindakan Sampai Siklus III Melalui Permainan Lari Bendera Anak Kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri

No	Hasil Penilaian	Pra Tindakan	Tindakan Siklus I	Tindakan Siklus II	Tindakan Siklus III
1	★	26,5%	37%	10,5%	0%
2	★★	47%	26%	16%	15,5%
3	★★★	21%	5,5%	47,5%	48%
4	★★★★	5,5%	68,5%	26%	36,5%
	JUMLAH	100%	100%	100%	100%

Dijelaskan bahwa permainaan lari bendera memiliki bertujuan meningkatkan kemampuan berlari cepat anak, sehingga pertumbuhan otot-otot terutama otot kaki akan semakin kuat, anak akan lebih senang dengan permainan lari bendera, dengan sendirinya dapat mengembangkan kemampuan berlari cepat anak. Perkembangan berlari cepat anak dengan permainan lari bendera lebih mudah memasukkan pembelajaran yang berprinsip pada belajar sambil bermain, atau bermain seraya belajar pada anak usia dini. Dari data yang diperoleh dari siklus III sebesar 84% atau 16 anak sudah memenuhi kriteria ketuntasan sedangkan 16% atau 3 anak belum memenuhi kriteria ketuntasan, karena masih mendapat bintang 2. Mereka masih membutuhkan dampingan dari guru jika mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah serta hasil penelitian, maka hipotesis yang berbunyi melalui permainan lari bendera dapat meningkatkan kemampuan berlari cepat anak kelompok A TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri **diterima**.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan tindakan pembelajaran melalui permainan lari bendera dapat dibuktikan kebenarannya untuk meningkatkan kemampuan berlari anak kelompok A di TK Kusuma Mulia Tales Kecamatan Ngadiuwih Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2016/ 2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : PT. Sastra Budaya.

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

IAFF. 2001. *Competition Ruler 2001*. Jakarta : PB. PASI

Kusnandar. 2008. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru.*Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.

Montolalu. 2007. *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik I*. Jakarta : Erlangga.

PASI & IAFF. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik.* Jakarta : PB. PASI

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung : Alfabeta.

Suharno. 1983. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP

Sujiono, Bambang. dkk. 2007. *Metode Pengembangan Fisik. Cet. 5*. Jakarta: Universitas Terbuka

Suyadi, 2010. *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.