

JURNAL

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MELALUI
PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V
SDN KAWEDUSAN 2, KECAMATAN PLOSOKLATEN,
KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Oleh:

GALANG NANDA PRATAMA

13.1.01.09.0154

Dibimbing oleh :

- 1. Yulingga Nanda Hanief, M. Or.**
- 2. Hendra Mashuri, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2018

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : GALANG NANDA PRATAMA
NPM : 13.1.01.09.0154
Telepon/HP : 085746727383
Alamat Surel (Email) : galangnanda38@gmail.com
Judul Artikel : Peningkatan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SDN Kewedusan 2 Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.: (0354) 771576, 771503, 771495 Fax. (0354) 771576

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 6 Februari 2018
Pembimbing I  Yulingga Nanda Hanief, M.Or. NIDN. 0701079001	Pembimbing II  Hendra Mashuri, M.Pd. NIDN. 0730108801	Penulis,  Galang Nanda Pratama 13.1.01.09.0154

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MELALUI
PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V SDN KAWEDUSAN 2
KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

GALANG NANDA PRATAMA

13.1.01.09.0154

FKIP-Prodi Penjaskesrek

galangnanda38@gmail.com

Yulingga Nanda Hanief, M.Or.¹ dan Hendra Mashuri, M.Pd.²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui media permainan tradisional bentengan dan gobak sodor dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar Lari 60 meter pada siswa kelas V SDN Kawedusan 2, Kecamatan Plosoklaten, Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018? Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang terdiri dari 2 kali pertemuan setiap siklus. Siswa kelas V SDN Kawedusan 2 yang berjumlah 28 siswa merupakan subjek penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah RPP, lembar observasi psikomotor, afektif dan kognitif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah hasil belajar mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II. Presentase ketuntasan siklus I 82,14%, siklus II mengalami peningkatan menjadi 89,29%. Dari hasil analisis dapat dikatakan bahwa hasil belajar lari 60 meter siswa kelas V SDN Kawedusan 2 meningkat dengan kategori baik. Dari hasil penelitian, saran yang direkomendasikan adalah (1) Guru penjaskesrek harus lebih kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi yang diajarkan sehingga siswa lebih tertarik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. (2) Perlu dilakukan penelitian lanjutan, dengan menambah beberapa faktor pendukung lainnya. Dan juga mencari ruang lingkup populasi yang berbeda dan lebih luas. Dengan demikian penelitian lanjutan tersebut dapat semakin memberikan gambaran yang lebih spesifik.

Kata kunci: Hasil Belajar Lari 60 Meter, Permainan Tradisional

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan hal yang penting dalam sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuan adanya pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual dan kesehatan secara

keseluruhan (Voltmeter dalam Guntur, 2009: 15). Oleh karena itu pendidikan jasmani sangat penting dalam sistem pendidikan. Guntur, 2009. Peranan Pendekatan Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani diperlukan untuk melatih kemampuan psikomotorik yang mulai diajarkan secara formal mulai tingkat sekolah dasar hingga menengah atas. Pendidikan jasmani diperlukan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan siswa yang berkaitan dengan aktivitas jasmani. Selain itu juga untuk memperoleh berbagai pengalaman yang menyenangkan, menumbuhkan kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Karakteristik siswa sekolah dasar adalah mereka yang masih suka bermain dimana sesuai dengan usianya yang masih dalam kategori anak-anak. Oleh karena itu dalam kegiatan pembelajaran guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Salah satu materi pada mata pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga ke tingkat yang lebih tinggi. Haryadi (dalam Samudra dkk, 2013: 2) menyatakan:

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari.

Atletik terbagi menjadi beberapa nomor atletik seperti nomor lari (jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang), nomor lompat, nomor lempar, nomor jalan, dan nomor campuran (Priardi, 2013: 15-16). Menurut Muhajir dalam Maryono (2014: 11-12) lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang pelari adalah beragam sesuai dengan *event*-nya, namun kebutuhan dari semua lari 60 meter yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari 60 meter adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan

yang halus, lancar efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi.

Lari jarak pendek adalah salah satu nomor lari cepat. Lari jarak pendek disebut juga *sprint*. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah lari secepat-cepatnya mulai *start* hingga garis *finish*. Nomor lari *sprint* jaraknya 60 meter sampai 400 meter, nomor itu digunakan untuk tingkat junior dan di bawahnya nomor yang di perlombakan lebih disesuaikan lagi (Sidik, 2010: 1). Dalam Lari 60 meter yang harus dikuasai adalah bagaimana cara berlari dengan cepat dalam waktu sesingkat mungkin bukan menahan kecepatan tapi mengeluarkan kemampuan berlari kecepatan tinggi sampai *finish*. Seorang pelari harus melakukan lari semaksimal mungkin dengan waktu yang singkat.

Kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang pelari adalah beragam sesuai dengan *event*-nya, namun kebutuhan dari semua lari 60 meter yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari 60 meter adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi. Untuk mencapai itu diperlukan latihan untuk meningkatkan hasil lari siswa khususnya harus menguasai teknik dasar lari.

Lari merupakan olahraga yang monoton atau membosankan bagi siswa

sehingga hasil pembelajaran materi lari kurang maksimal. Nilai yang belum maksimal bisa juga di karenakan siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan lari. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan motivasi siswa dalam olahraga lari adalah melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan salah satunya melalui variasi permainan yang berhubungan lari. Melalui variasi permainan siswa menjadi lebih gembira dalam proses pembelajaran sehingga siswa pun dalam melakukan gerakan lebih maksimal tanpa mereka sadari.

Permainan merupakan salah satu sumber motivasi untuk siswa bisa mengejar materi lari 60 meter. Banyak sekali permainan yang dapat di terapkan dalam proses pembelajaran. Mulai dari permainan tradisional hingga permainan modern. Salah satu permainan tradisional yang dapat diterapkan dalam meningkatkan hasil belajar lari adalah permainan gobak sodor dan bentengan.

Permainan bentengan dan gobak sodor merupakan permainan berkelompok yang banyak disukai siswa. Dalam permainan ini siswa dipacu untuk bergerak dengan kecepatan, kelincahan dan mengatur strategi. Seperti yang dijelaskan oleh Hanief (2015: 69) bahwa permainan bentengan dan gobak sodor bertujuan untuk menumbuhkan gerak dasar berlari, berjalan, menghindar, gerak memutar dan

menangkap. Dimana gerak dasar lari diperlukan dalam kegiatan pembelajaran lari 60 meter. Sehingga dengan menguasai gerak dasar lari akan mempermudah siswa memahami teknik-teknik lari 60 meter. Dengan demikian dapat memberi pengaruh terhadap hasil belajar lari 60 meter.

Pembelajaran lari 60 meter siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kawedusan 2, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari 60 meter, banyak siswa kurang berminat melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.

Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari 60 meter dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan

pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari 60 meter dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

II. METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan di SDN Kawedusan 2 dengan sampel 28 siswa yang diambil di kelas V. Tahap penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan tahap refleksi. Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yaitu siklus I dan siklus II dimana masing-masing siklus terdapat 2 kali pertemuan.

Instrumen dalam penelitian ini berupa RPP dan lembar observasi. Lembar observasi terdiri dari tiga aspek, yaitu aspek psikomotor, afektif dan kognitif. Adapun pedoman skoring pada lembar observasi sebagai berikut.

Tabel 1. Pedoman Penskoran Psikomotor

No.	Indikator	Skor
1	<i>Start</i>	1 – 4
2	Kecondongan badan	1 – 4
3	Sikap kaki	1 – 4
4	<i>Finish</i>	1 – 4

Tabel 2. Pedoman Penskoran Afektif

No.	Indikator	Skor
1	Disiplin	1 – 4
2	Sungguh-sungguh	1 – 4
3	Tanggung Jawab	1 – 4
4	Antusias	1 – 4

Tabel 3. Pedoman Penskoran Kognitif

No. Soal	Indikator	Skor
1	Penjelasan <i>start</i>	25
2	Penjelasan kecondongan badan	25
3	Penjelasan sikap kaki	25
4	Penjelasan <i>finish</i>	25

Analisis data digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari 60 meter. Hasil belajar lari 60 meter dikatakan meningkat dan berhasil jika ketuntasan klasikal mencapai 85% dengan rata-rata memenuhi KKM yang telah ditetapkan oleh SD Kawedusan 2. Adapun langkah-langkah untuk menganalisis data sebagai berikut.

1. Menghitung jumlah skor yang diperoleh siswa
2. Menghitung nilai yang didapatkan siswa, rinciannya sebagai berikut:

a. Nilai psikomotor

$$= \frac{\text{jumlah skor}}{16} \times 100$$

b. Nilai afektif

$$= \frac{\text{jumlah skor}}{16} \times 100$$

c. Nilai kognitif

$$= \frac{\text{jumlah skor}}{100} \times 100$$

d. Nilai akhir

$$\frac{\text{nilai kog} + \text{nilai afek} + \text{nilai psiko}}{3}$$

3. Menghitung presentase ketuntasan klasikal dengan rumus:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P = Persentase frekuensi

kejadian yang muncul

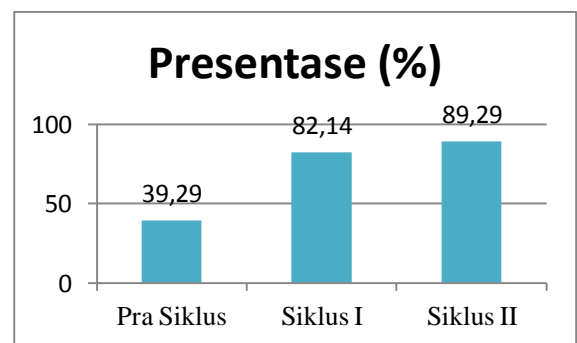
n = Banyak siswa yang tuntas

N = Banyak siswa keseluruhan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data disajikan dalam gambar berikut ini.

Gambar 1. Presentase Ketuntasan Hasil Belajar Lari 60 Meter



Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa hasil belajar lari 60 meter mengalami peningkatan. Presentase ketuntasan pra siklus sebesar 39,28%, meningkat pada siklus I menjadi 82,14%. Dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 7,15% menjadi 89,29. Sehingga dapat diketahui bahwa hasil belajar lari 60 meter melalui permainan tradisional yaitu bentengan dan gobak sodor mengalami peningkatan dengan kriteria baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil presentase kelas yang

mengalami peningkatan. Berdasarkan pengamatan peneliti, peningkatan dipengaruhi oleh keaktifan dan antusias siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran

IV. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil belajar lari 60 meter melalui permainan tradisional yaitu bentengan dan gobak sodor mengalami peningkatan dengan kriteria baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil presentase kelas yang mengalami peningkatan. Berdasarkan pengamatan peneliti, peningkatan dipengaruhi oleh keaktifan dan antusias siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar lari 60 meter melalui permainan tradisional hitam hijau SD Kawedusan 2 tahun pelajaran 2017.2018 mengalami peningkatan.

V. REFERENSI

Hanief, Yulingga Nanda. Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Sportif* 1.1 (2015): 60-73.

Guntur. 2009. Peranan Pendekatan Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Online)

Margono, Agus dkk. *Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG): Pendalaman Materi PENJAS*. Modul PPLG Penjaskes Rayon 113, UNS Surakarta, Mei 2012. (online), tersedia: <http://www.pendidikan-diy.go.id/>, diunduh 27 November 2016.

Muhajir dan Budi Santoso. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Priardi, Tafib Agung. 2013. *MODEL Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Permainan Terminal Teaching Pada siswa Kelas III SDN 3 Bulungkulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus Tahun 2012*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Samudra, Chandra dkk. 2014. *Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Dan Gobak Sodor Terhadap Lari Jarak 60 Meter Pada Siswa Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Sanga Desa*. *Jurnal UN Bina Darma Palembang*. (Online) diakses pada 12 September 2017.

Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. POR UPI. Bandung.