

## PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V SDN 6 RANCAH

**Nana Karyatna**

SDN 6 Rancah

Email: Nanakaryatna\_1a@gmail.com

### **ABSTRACT**

The problem in this study is whether through the media of traditional games, fortifications and gobak sodor can improve the learning outcomes of 60-meter running in class V students at SDN Kawedusan 2, Rancah District, Ciamis Regency for the 2019-2020 academic year? This research is a Classroom Action Research (CAR). This research was conducted in two cycles consisting of 2 meetings in each cycle. Grade V students at SDN 6 Rancah, totaling 28 students, were the subject of this study. The instruments used were lesson plans, psychomotor, affective and cognitive observation sheets. The conclusion of the results of this study is that learning outcomes have increased from cycle I to cycle II. The percentage of completeness in the first cycle was 82.14%, the second cycle increased to 89.29%. From the results of the analysis it can be said that the results of learning to run 60 meters for the fifth grade students of SDN 6 Rancah increased in the good category. From the research results, the recommended suggestions are (1) Physical education teachers must be more creative and innovative in conveying the material being taught so that students are more interested in participating in teaching and learning activities. (2) It is necessary to carry out further research, by adding several other supporting factors. And also looking for a different and wider scope of population. Thus, further research can provide a more specific picture.

**Keywords:** *Learning Outcomes, 60 Meter Running, Traditional Games*

### **ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui media permainan tradisional bentengan dan gobak sodor dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar Lari 60 m pada siswa kelas V SDN Kawedusan 2, Kecamatan Rancah, Kabupaten Ciamis Tahun Pelajaran 2019-2020? 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 6 Rancah 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 m siswa kelas V SDN 6 Rancah meningkat dengan kategori baik. Dari hasil penelitian, saran yang direkomendasikan adalah (1) Guru penjasorkes 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

Cara sitasi: Karyatna, N. 2020. Peningkatan hasil belajar lari 60meter melalui permainan tradisional pada siswa kelas v SDN 6 Rancah. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 1 (1), 21-26.

## PENDAHULUAN

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).

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 60meter yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari 60meter 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 60meter sampai 400 meter, nomor itu digunakan untuk tingkat junior dan di bawahnya nomor yang di perlombakan lebih disesuaikan lagi (Sidik, 2010: 1). Dalam Lari 60meter 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 60meter yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari 60meter 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 60meter.

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

Pembelajaran lari 60meter 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 melelahka 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 60meter 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.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan di SDN 6 Rancah 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.

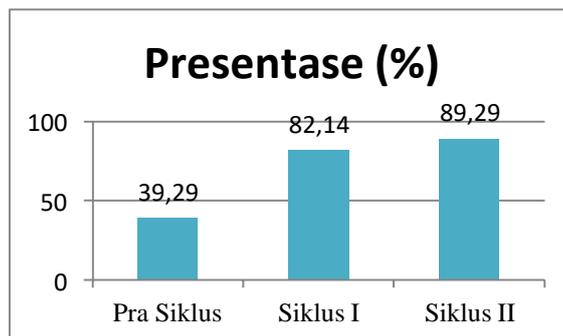
Instrumen dalam penelitian ini berupa RPP dan lembar observasi. Lembar observasi terdiri dari tiga aspek, yaitu aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Hasil belajar lari 60meter dikatakan meningkat dan berhasil jika ketuntasan klasikal mencapai 85% dengan rata-rata memenuhi KKM yang telah ditetapkan oleh SD Kawedusan 2.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penelitian ini terdiri dari 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II. Sebelum melakukan penelitian pada siklus I, dilakukan terlebih dahulu tes untuk pra siklus. Hasil tes pada pra siklus adalah 39,29.

Setelah melakukan tes pada pra siklus maka dilanjutkan dengan kegiatan penelitian pada siklus I. Hasil penelitian yang diperoleh pada siklus I menunjukkan hasilnya sebesar 82,14. Selesai melakukan penelitian pada siklus I maka dilanjutkan dengan melakukan penelitian pada siklus II. Kegiatan penelitian yang dilakukan pada siklus II mendapatkan hasil sebesar 89,29.

Hasil analisis data disajikan dalam gambar 1.



**Gambar 1. Presentase Ketuntasan Hasil Belajar Lari 60 Meter**

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa hasil belajar lari 60meter 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 60meter 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.

Hasil belajar lari 60meter 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.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar lari 60meter melalui permainan tradisional hitam hijau SD 6 Rancah tahun pelajaran 2017/2018 mengalami peningkatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hanief, Y. N. 2015. Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Sportif*, 1(1), 60-73.
- Guntur. 2009. Peranan Pendekatan Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Online).
- Margono, A., dkk. 2012. 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 & Santoso, B. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Priardi, T. A. 2013. Model Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Permainan Terminal Teaching Pada siswa Kelas III SDN 3 Situmandala Kecamatan Rancah Kabupaten Ciamis Tahun 2012. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Siliwangi Tasikmalaya.

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

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

