



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional Betengan

I Bagus Endawan^{*1}, Noviria Sukmawati²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma

Info Artikel:

Diterima:
04 Agustus 2022
Disetujui:
09 Agustus 2022
Dipublikasikan:
10 Agustus 2022

Kata Kunci:

Lari 60 Meter, Permainan Tradisional Betengan

Email:

bagus.endrawan@binadarma.ac.id
noviria.sukmawati@binadarma.ac.id

Abstrak

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana permainan tradisional betengan bisa meningkatkan lari 60 meter pada kelas V di Sekolah Dasar Negeri 8 Tanjung Raja. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja yang berjumlah 21 siswa. Hasil prasiklus menunjukkan hanya 7 siswa yang berhasil atau 33,33% . Pada siklus I meningkat menjadi 10 siswa atau 47,61%, pada siklus II meningkat menjadi 15 siswa atau 71,42%, karena belum mencapai target belajar maka diadakan siklus III, hasil dari siklus III yaitu melalui permainan betengan hasil lari 60 meter menjadi 21 siswa atau dari 71,42% meningkat menjadi 100%. Maka penelitian ini dinyatakan berhasil dan sesuai dan hipotesis diterima yaitu ada peningkatan hasil lari 60 meter melalui permainan tradisional betengan pada siswa kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja

Abstract

The purpose of this research is to find out how far the traditional games can improve the run of 60 meters in class V Sekolah Dasar Negeri 8 Tanjung Raja. This type of research is a classroom action research (PTK). The subjects of this research are the students of grade V of SD Negeri 04 Tanjung Raja, which are 21 students. The prasiklus result shows that only 7 students are successful or 33.33%. In the first cycle increased to 10 students or 47.61%, in the second cycle increased to 15 students or 71.42%, because it has not reached the target of learning then held cycle III, the result of cycle III is through games betengan results run 60 meters to 21 Students or from 71.42% increased to 100%. So this research declared successful and appropriate and accepted hypothesis that there is an increase in the results of running 60 meters through traditional games betengan on the students of grade V SD Negeri 04 Tanjung Raja.

DOI: <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.288>

© 2022 Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

PENDAHULUAN

Atletik adalah salah satu cabang olah raga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olah raga atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam bahasa Inggris, nomor-nomor dalam perlombaan atletik seperti nomor jalan cepat, lari, lompat dan lempar dinamakan dengan istilah *track and field* yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan.

Kemampuan Atletik yang hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari dan melempar merupakan aktivitas yang menjemukkan apabila tidak pandai dalam meramu bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan mengembirakan. Kemampuan Atletik yang merupakan gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya sangatlah penting di kuasai. Kemampuan Atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktivitas olahraga (fisik/jasmani), Seperti bagaimana orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari yang baik dan benar, bagaimana cara melakukan gerak lempar yang bisa di transfer kedalam bentuk gerakan yang *similar* secara baik dan benar, dan bagaimana gerak dasar lompat yang baik dan benar, Sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif. Untuk itu, perlu pemahaman yang lebih tajam (Zafar, 2010: 36).

Menurut Saidihardjo (2004: 12) pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, di antaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan (kognisi), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya. Sejumlah kemampuan bermakna yang diperoleh peserta didik sebagai hasil belajar disebut juga perubahan tingkah laku baru sebagai akibat adanya proses pembelajaran.

Menurut Kingsley (Saidiharjo, 2004: 13) menyatakan bahwa perubahan tingkah laku dalam pengertian luas mencakup keterampilan dan kebiasaan, pengetahuan, pengertian dan nilai atau sikap dan cita-cita. Menurut Gagne (Saidiharjo, 2004: 13) perubahan tingkah laku mencakup keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, sikap, dan ketrampilan. Bloom 8 (Saidiharjo, 2004: 13) menyatakan bahwa semua aspek tingkah laku sebagai hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek (ranah) yakni aspek kognitif (intelektual, pengetahuan), aspek afektif (sikap), dan aspek psikomotor (ketrampilan).

Ruang lingkup pendidikan jasmani saat ini di Indonesia, seperti dijelaskan dalam SK Menteri Pendidikan Jasmani dan kebudayaan RI Nomor 0413/U/1987 tanggal 14 Juli 1987 menyebutkan bahwa titik berat pelaksanaan pendidikan jasmani di SD adalah senam, di SLTP dan SLTA adalah atletik. Dengan disebutnya kedua cabang tersebut bukan berarti olahraga lainnya diabaikan, (Soedarjo, 2006: 32). Lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan, sudah dikenal oleh bangsa Mesir purba pada tahun 1500s.M., sedangkan bangsa Assyria Purba dan *Babilonia* Purba di Mesopotamia pada tahun 100 s.M. Pada tahun 776 SM., bangsa Yunani purba sudah mengadakan pesta olahraga secara teratur dalam waktu-waktu yang telah ditentukan. Pesta olahraga tersebut mula-mula tidak dimaksudkan sebagai olahraga, tetapi sebagai upacara peringatan. Dalam belajar perlu diadakan modifikasi permainan sehingga tidak membosankan bagi siswa dalam pembelajaran, seperti modifikasi permainan tradisional betengan untuk lari 60 meter ialah, modifikasi berlari yang tidak membosankan, yaitu membuat kelompok untuk memainkan betengan yang dalam permainan ini berlari untuk menyelamatkan kelompoknya yang ditawan oleh kelompok lain diharapkan memacu semangat siswa dalam pembelajaran lari 60 meter..

Salah satu olahraga atletik yang masuk dalam materi Kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani di kelas V di Sekolah Dasar Negeri 04 Tanjung Raja adalah lari 60 meter. Di dalam olahraga tersebut ada beberapa teknik yang perlu dipelajari yaitu teknik *start* sampai *finish*. Pada pertemuan kali ini akan diajarkan cara melakukan lari 60 meter dengan benar sesuai teknik yang baik. Untuk itu dituntut seorang guru pendidikan jasmani yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan

baik dan berkualitas.

Minat ditunjukkan oleh sikap yang loyal, Salah satu olahraga atletik yang masuk dalam materi Kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani di kelas V di Sekolah Dasar Negeri 04 Tanjung Raja adalah lari 60 meter. Di dalam olahraga tersebut ada beberapa teknik yang perlu dipelajari yaitu tekni start sampai *finish*. Pada pertemuan kali ini akan diajarkan cara melakukan lari 60 meter dengan benar sesuai teknik yang baik. Untuk itu dituntut seorang guru pendidikan jasmani yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas.

Hasil dari pengamatan awal proses pembelajaran atletik di SD Negeri 04 Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir belum berjalan dengan baik, masih banyak siswa yang belum tau bagaimana melakukan teknik lari 60 meter dengan baik dan tidak memiliki kecepatan lari yang tinggi, dalam proses pembelajaran atletik khususnya cabang olahraga lari 60 meter pada siswa kelas V banyak siswa yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, hal yang ditemukan siswa kurang tertarik dalam pembelajaran lari karena metode yang digunakan dianggap membosankan oleh siswa, oleh karena itu siswa mengharapkan adanya pembelajaran yang bisa membuat mereka tertarik pembelajaran lari 60 meter, dari 21 siswa hanya 7 (25%) siswa yang nilainya mencapai KKM yaitu 7,5 dan didominasi siswa putra, jadi masih 14 (75%) siswa yang nilainya masih dbawah nilai KKM

Rudi Bangun Suhendri (2011: 69), dalam skripsinya berjudul. “ Pengembangan model pembelajaran permainan tradisional betengan pada siswa SD Negeri Sidakangen Kabupaten Purbalingga” Hasil ini menunjukkan model pembelajaran permainan tradisional betengan baik dengan hasil 88,93% sehingga hasil pengembangan efektif.

Penelitian serupa dilakukan oleh Umaymah Latifah (2015: 45), dalam skripsinya berjudul “ Permainan tradisional betengan untuk meningkatkan *Adversity Quotient* siswa kelas V SD Negeri 1 Mlopoharjo Wonogiri” Dengan hasil Uji t diperoleh hasil yang signifikan 0,05 berdasarkan hasil perhitungan.

Dari uraian permasalahan di atas sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar cabang olahraga lari 60 meter di kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja dengan pendekatan pembelajaran melalui permainan tradisional yang belum pernah dicoba oleh guru pendidikan jasmani pada umumnya, yaitu melalui permainan tradisional menjadi sebuah permainan bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga atletik agar lebih aktif, termotivasi dan menambah kemampuan lari 60 meter. Sehingga dengan demikian maka setiap pembelajaran materi atletik yang dilakukan di kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja akan lebih maksimal diserap dan dikuasi oleh peserta didik.

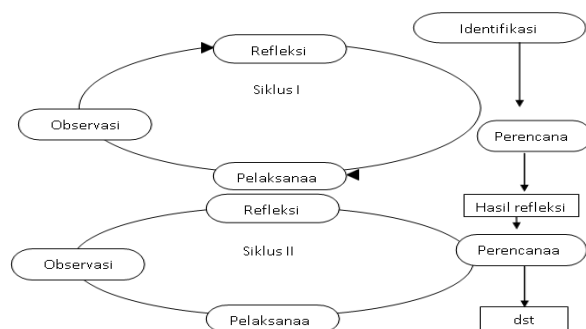
Berdasarkan uraian di atas, maka saya sebagai peneliti bermaksud mengadakan penelitian tindakan kelas siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 04 Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir dengan judul: "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional Betengan Pada Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 04 Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir."

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). PTK tersebut dilaksanakan guna memperbaiki kualitas pembelajaran di kelas dengan guru sebagai peneliti sehingga pembelajaran di kelas menjadi lebih baik. Penelitian ini dilaksanakan sendiri oleh peneliti dan siswa yang menjadi subjek dari penelitian ini. (Sugiyono, 2006: 80)

Sehingga dari pendapat ini dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini berlaku hanya untuk kelas tersebut. Dalam penelitian ini yang utama diamati adalah proses dari pemberian tindakan oleh guru. Penelitian tindakan di dasarkan pada filosofi bahwa setiap manusia tidak suka atas hal-hal yang statis, tetapi selalu menginginkan sesuatu yang lebih baik (Suharsimi, 2010). Peningkatan diri untuk hal yang lebih baik ini dilakukan terus menerus sampai tujuan tercapai dalam melaksanakan penelitian, rancangan merupakan hal yang sangat penting untuk disampaikan. Penelitian ini direncanakan dengan beberapa tahapan/siklus. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Kurt Lewin. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan. Rancangandalam PTK

adalah Perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refleksi. Perencanaan (*Planning*) yakni persiapan yang dilakukan seperti penyusunan RPP, tindakan (*Acting*) yaitu deskripsi tindakan yang akan dilakukan. Observasi (*Observing*), yaitu kegiatan mengamati dampak atas tindakan yang telah dilakukan. Refleksi (*Reflecting*), yaitu kegiatan evaluasi dari hasil yang diperoleh atas data yang terhimpun sebagai bentuk dampak tindakan yang telah dirancang.



Gambar 1. Disain Metode Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil prasiklus lari 60 meter siswa kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja, ada 7 orang siswa dari 21 orang yang memiliki kategori nilai baik dalam melakukan lari 60 meter, masih ada 14 orang siswa belum memenuhi norma nilai baik untuk kemampuan lari 60 meter dan memerlukan tindakan dan latihan untuk mencapai nilai lari 60 meter dengan demikian hasil dari prasiklus adalah 33,33%. Untuk meningkatkan hasil lari 60 meter maka diperlukan bentuk latihan dalam hal ini bentuk permainan yang betengan dipilih karena bentuk permainan ini mengajarkan berlari secepatnya karena kejaran dari lawan dari permainan betengan, yang melatih kecepatan dan kekuatan otot tungkai serta *power* dengan tujuan lari jarak menengah 60 meter dengan kriteria nilai KKM yaitu untuk putra dan putri beda kategori.

Berdasarkan hasil siklus 1 hasil lari 60 meter siswa kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja, dapat dikatakan meningkat sebanyak 10 orang dari 7 orang yang tuntas yang memiliki kategori nilai sangat baik dan baik dalam melakukan lari 60 meter, yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sedangkan masih ada 11 orang siswa yang masih memerlukan tindakan dan latihan untuk mencapai nilai lari 60 meter yang baik. Jika dipersenkan ketuntasan disiklus I meningkat menjadi 47,61%, masih memerlukan 52,39% untuk mencapai 100%. Maka akan diadakan siklus kedua untuk meningkatkan hasil lari 60 meter siswa kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja.

Data siklus II menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan dari 47,61% menjadi 71,42% atau dari 10 orang siswa menjadi 15 orang siswa. Dengan demikian hasil nilai siswa masih belum mencapai target yang diinginkan. Dengan demikian yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) setelah pada siklus II dapat diperbaiki menjadi 15 orang siswa atau dari 47,61% meningkat menjadi 71,42%. Dan masih perlu tindakan selanjutnya.

Data siklus III menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan dari 71,42% menjadi 100% atau dari 15 orang siswa menjadi 21 orang siswa. Dengan demikian hasil nilai siswa mencapai target yang diinginkan. Dengan demikian yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) setelah pada siklus III dapat diperbaiki menjadi 21 orang siswa atau dari 71,42% meningkat menjadi 100%. Tidak ada 1 orang pun siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Data diatas menunjukkan hasil yang *significant* untuk hasil lari 60 meter melalui permainan betengan yaitu peningkatan dari prasiklus, kesiklus I, II dan siklus III, di prasiklus siswa yang tuntas atau berhasil hanya 7 orang atau 33,33% . Pada siklus I meningkat menjadi 10 siswa atau 47,61%, kemudian karena belum mencapai target belajar maka diadakan siklus II, hasil dari siklus II yaitu melalui permainan betengan hasil lari 60 meter menjadi 15 siswa atau dari 71,42%. Kemudian karena belum mencapai target belajar maka diadakan siklus III yaitu permainan

betengan hasil menjadi 21 siswa atau dari 71,42% menjadi 100%, Maka penelitian ini dinyatakan berhasil ada peningkatan hasil lari 60 meter melalui permainan tradisional betengan pada siswa kelas V SD Negeri 04 Tanjung Raja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian pada siswa kelas V SD Negeri 4 Tanjung Raja, yang berjudul upaya meningkatkan hasil lari 60 meter melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri 4 Tanjung Raja. Yang berjumlah 21 orang siswa diperoleh data sebagai berikut :

1. Pra Siklus, siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal ada 7 orang dan rata-rata kelas mencapai waktu 9,45 menit atau 33,33%.
2. Siklus I siswa yang mencapai kriteria ketuntasan 10 orang dengan rata-rata kelas mencapai 7,94 menit atau 47,61%.
3. Siklus II siswa yang mencapai kriteria ketuntasan 15 orang dengan rata-rata kelas mencapai 7,52 menit atau 71,42%.
4. Siklus III siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 21 orang dengan rata-rata kelas 6,94 menit di kategori sangat baik untuk putri dan baik untuk putra atau jumlah persentase 100%.

Maka penelitian ini dinyatakan berhasil yaitu ada peningkatan hasil lari 60 meter melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri 4 Tanjung Raja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah Sekolah Dasar (SD) Negeri 4 Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir yang telah memberikan izin dan memfasilitasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian, peserta didik siswa kelas V yang bersedia menjadi sampel penelitian guna memperoleh hasil penelitian yang diharapkan dan para dewan guru Sekolah Dasar Negeri Negeri 4 Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir yang telah memberikan motivasi serta membantu dalam penyelesaian penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Artha, Gede Surya. 2014. *Permainan Tradisional Benteng-Bentengan*.
<http://gedesuryaartha.co.id/2014/01/permainan-tradisional-benteng-bentengan.html>
 Diakses tanggal 11 Maret 2017 pukul : 11.49 WIB
- Delite. 2009. *Atletik. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Depdiknas. 2006. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Khomsin. 2011. *Atletik 2*. Semarang : Unnes Press
- Komalasari, Neneng. 2015. *Permainan Tradisional Bentengan*.
<http://mallakmlsr.upi.edu/2015/10/21/permainan-tradisional-bentengan-2>. Diakses tanggal 11 Maret 2017 pukul : 14.46 WIB
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Umaimah Latifah (2015), Permainan tradisional bentengan untuk meningkatkan Adversity Quotient siswa kelas V SD Negeri 1 Mlopoharjo Wonogiri.
- Saidiharjo. 2004. http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_kesehatan_olahraga/article/view/2459. Diakses Pada Tanggal 24 Maret 2017.
- Sikintaka. 2009. *Hakikat pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. 2010. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suherman. 2011. *Sejarah Atletik*. Bandung: Alfabeta
- Zafar. 2010. *Atletik di Indonesia*. Bandung: Rineka Cipta