

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
60 METER DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL**

**Bais Kencana
Faishol Hamid, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG**

Jl. Pattimura III/20 JOMBANG 61418. Telp. (0321) 861319 Fax. (0321) 854319

EMail: Kencanabais@gmail.com

ABSTRAK

Kencana, Bais. 2019. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter dengan Permainan Tradisional (Studi Pada Siswa Kelas V SDN TRawasan Sumobito Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019)*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SKTIP PGRI Jombang. Dosen Pembimbing : Faisol Hamid, M.Pd.

Kata Kunci : Permainan Tradisional, Hasil Belajar, Lari Jarak Pendek 60 Meter

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Trawasan Sumobito Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019.

Penelitian ini menggunakan kajian tindakan atau PTK (penelitian Tindakan Kelas. Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh siswa kelas V dengan jumlah siswa 15 di SDN Trawasan Sumobito. Untuk pengambilan data menggunakan instrumen berupa tes lari jarak pendek 60 meter serta lembar aktifitas siswa. Data dianalisis dengan batas ketuntasan siswa yaitu sebesar 75 untuk ketuntasan individu, sedangkan klasikalnya sebesar 85%.

Data penelitian menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan dari mulai Pra-siklus, Siklus I sampai dengan siklus II. Prosentase peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I mencapai 53% dan pada siklus II mencapai 87%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam lari jarak pendek 60 meter.

ABSTRACT

Kencana, Bais. 2019. *Efforts to Improve 60 Meter Short-Distance Learning Outcomes with Traditional Games (Study in Grade V Students of SDN TRawasan Sumobito Jombang Academic Year 2018/2019)*. Advisor: Faisol Hamid, M.Pd.

Keywords : Traditional Games, Learning Outcomes, Running Short Distance 60 Meters

This study aims to determine the increase in learning outcomes of short distances of 60 meters by using the games of traditional in fifth grade students of SDN Trawasan Sumobito Jombang in Academic Year 2018/2019.

This study uses action studies or PTK (Class Action research. The subjects of this class action research are all fifth grade students with 15 students in SDN Trawasan Sumobito. For data collection using instruments in the form of a 60 meter short distance test and teacher and student activity sheets. Data were analyzed with students' completeness limit which was equal to 75 for individual completeness, while the classics were 85%.

Research data shows that the number of students who have completed has increased from pre-cycle, Cycle I to Cycle II. The percentage increase in student learning outcomes in the first cycle reached 53% and in the second cycle reached 87%.

So it can be concluded that by applying traditional game methods can improve student learning outcomes in running a short distance of 60 meters.

PENDAHULUAN

Belajar dapat dimaknai sebagai suatu proses yang menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhirnya akan didapat keterampilan, kecepatan, dan pengetahuan baru yang didapat dari akumulasi pengalaman dan pembelajaran. Strategi secara umum mempunyai pengertian sebagai suatu garis besar acuan dalam melakukan tindakan untuk mencapai sasaran yang diinginkan kalau dikaitkan dengan pembelajaran atau belajar mengajar, maka strategi biasa diartikan sebagai pola umum kegiatan antara guru dan murid dalam suatu kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah di gariskan, (Ngalimun, 2015: 1).

Pendidikan merupakan kewajiban yang harus di lakukan oleh setiap manusia, pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah umumnya diajarkan satu kali pertemuan dalam seminggu. Minimnya pertemuan dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan problema pada guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pertemuan yang dilakukan seminggu satu kali ini membuat guru harus berfikir ekstra agar siswa aktif dan semangat mengikuti setiap pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentunya akan membuat situasi belajar menjadi lebih kondusif. Oleh karena itu seorang guru harus mempersiapkan model pembelajaran yang menarik, variatif, terkonsep, dan sesuai dengan karakteristik siswa untuk diterapkan dalam pembelajaran.

Berdasarkan observasi awal pada proses pembelajaran lari jarak pendek di kelas V pada tanggal 13 Maret 2018 dengan melibatkan sejumlah 15 siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan dalam setiap minggunya dengan durasi 2 x 35 menit. Dalam proses pembelajaran guru menyampaikan pembelajaran dengan metode demonstrasi. Guru memberikan contoh dan penjelasan mengenai awalan lari jarak pendek menggunakan start jongkok. Kemudian

dilanjutkan dengan siswa mencoba satu persatu. Pada saat proses pembelajaran siswa terlihat kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Dari permasalahan umum yang di hadapi dalam menyampaikan materi khususnya lari jarak pendek 60 meter, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada peserta didik kelas V SDN Trawasan Sumobito Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019 dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter dengan Menggunakan Permainan Tradisional".

Berdasarkan permasalahan diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut; apakah permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas V SDN Trawasan Sumobito Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019 ?

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Trawasan Sumobito Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji statistik deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas V SDN Trawasan Sumobito Jombang dengan jumlah peserta didik yaitu 15 orang yang terdiri dari 10 siswa putra dan 5 siswi putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan aktifitas siswa pada siklus II diperoleh data nilai sebagai berikut :

No.	Indikator Yang Diamati	Skor				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Melakukan kegiatan pembuka pembelajaran				v	4
2	Memperhatikan tujuan pembelajaran			v		3
3	Memperhatikan penjelasan materi				v	4
4	Pengetahuan siswa tentang materi			v		3
5	Melakukan kegiatan pembelajaran sesuai arahan guru			v		3
6	Menanggapi evaluasi			v		3
7	Melakukan kegiatan penutup pembelajaran			v		3
8	Merespon kegiatan tindak lanjut dari guru			v		3

JUMLAH	26
NILAI (Jml Skor / Jml Max.) X 100 %	81,25%

Berdasarkan tabel 4.6 Dapat diketahui bahwa aktifitas siswa dalam pembelajar mengalami peningkatan menjadi 81,25%, sebagian besar siswa sudah aktif mengikuti pembelajaran.

Dari pelaksanaan tindakan siklus II, hasil belajar siswa menunjukkan dari 15 siswa, terdapat 8 siswa yang nilainya diatas kriteria ketuntasan minimal. Selain itu, pada kegiatan siklus II, prosentase aktifitas siswa dalam pembelajaran sebesar 81,25%. Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku siswa yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Dari kegiatan pembelajaran yang dibahas di atas dapatlah dipahami bahwa pada pembelajaran lari jarak pendek 60 meter dengan metode permainan tradisional siswa mendapat pengalaman belajar yang lebih variatif sehingga memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas V SDN Trawasan Sumobito Jombang.

SIMPULAN

Pembelajaran dengan menggunakan metode permainan tradisional terbukti dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas V SDN Trawasan Sumobito Jombang tahun pelajaran 2018/2019. Hal ini ditandai dengan meningkatnya persentase ketuntasan belajar secara keseluruhan. Hasil belajar siswa pada siklus I mencapai 53% dan pada siklus II mencapai 87%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam lari jarak pendek 60 meter.

UCAPAN TERIMAKASIH

dengan segala kerendahan hati ,penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dr.Hj. Munawaroh, M.Kes. selaku ketua STKIP PGRI Jombang yang telah memberi kesempatan saya kuliah study di STKIP PGRI Jombang.
2. Basuki, S.Or, M.Pd. selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberi arahan dan petunjuk.

3. Faisol Hamid, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberi masukan-masukan sehingga penyusunan skripsi penelitian ini dapat diselesaikan dengan tanpa halangan.
4. Ibu Endang Sri Rahayu, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SDN Trawasan Sumobito Jombang yang telah memberikan izin melakukan penelitian
5. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang telah menularkan ilmunya untuk semua mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
6. Rekan rekan mahasiswa Prodi penjaskes 2012 yang telah sama-sama berjuang untuk menyelesaikannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djumidar. 2007. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport.
- Hamalik. Oemar. 2001. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Angkasa.
- Harsuki, H. 2003. *Pengembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- H. Daryanto. (2005). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Mahardika. Made Sriundy. 2009. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : ISORI Jawa Timur.
- Mudjiono dan Dimiyati. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Muhajir. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud
- Mulyani. 2013. *45 Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Legendaris Publishing
- Ngalimun. 2015. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumiati dan Asra. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Yudha M. Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan)*. Jakarta: Depdiknas.