

**PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI PERMAINAN BENTENGAN  
UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI DALAM PEMBELAJARAN  
PENJASORKES PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 RANDUBLATUNG  
KABUPATEN BLORA 2013/2014****Kurnia Pramukanthi Asih**✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2014  
Disetujui Desember 2014  
Dipublikasikan  
Januari 2015

*Keywords:*

*Interest; Motivation;  
Learning outcome; Basic  
sprint*

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan antusiasme mahasiswa dan partisipasi dalam belajar dasar sprint untuk subjek olahraga kelas 3 di SD Negeri 2 Randublatung Blora tahun 2013/2014 melalui permainan Bentengan tradisional. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kolaboratif tindakan kelas. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana mengejutkan permainan tradisional benar-benar cocok untuk merangsang antusiasme siswa belajar. Grafik menunjukkan peningkatan yang signifikan dari siklus cemara yang hanya memiliki 69,69% dari tingkat keberhasilan untuk 93,90% dari tingkat keberhasilan pada akhir siklus kedua. Berikut ini hasil survei yang menunjukkan sebagian besar siswa merasa tertentu kegembiraan bersama dengan ini cara belajar. Itu menyimpulkan bahwa dasar-dasar pembelajaran berlari melalui permainan tradisional bentengan mampu meningkatkan mahasiswa antusiasme dan partisipasi.

**Abstract**

*The goal of this research is to enhance students' enthusiasm and participation in learning basic sprint for 3rd grade Sport subject at SD Negeri 2 Randublatung Blora year 2013/2014 through traditional Bentengan Game. The research method used is collaborative class action research. The research result shows how surprisingly traditional game is really suitable to stimulate students' enthusiasm of learning. The graph shows significant enhancement from the first cycle which only has 69,69% of success rate to 93,90% of success rate in the end of second cycle. This result follows the surveys that show most of students feels certain excitement along with this learning method. It concludes that learning basics sprint through traditional bentengan game able to enhance students' enthusiasm and participation.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: kurnia.pramukanthi@gmail.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Aip Syaifudin dan Muhadi, (1992:20) Program pembelajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah hendaknya mampu menciptakan berbagai bentuk ketrampilan dasar bagi gerak anak kelas pemula sekolah dasar, maka akan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan jasmani.

Menurut Samsudin (2008:6) Pendidikan dasar mempunyai tujuan untuk memberikan bekal kemampuan dasar kepada peserta didik untuk mengembangkan kehidupan sebagai pribadi anggota masyarakat, warga negara dan anggota umat manusia serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan menengah.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya pengajaran Penjas di sekolah-sekolah. Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam kenyataan lebih dari sekadar mengembangkan ketrampilan olahraga. Pengajaran tersebut pada hakikatnya merupakan proses sistematis yang diarahkan pada pengembangan pribadi anak seutuhnya.

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah permainan. Permainan diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu permainan mempunyai fungsi dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

Menurut Soemitro,(1992:1)Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Melalui kegiatan yang ada dalam olahraga permainan disekolah, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya keseimbangan mental, daya konsentrasi, keakraban, kecepatan proses berpikir, kepemimpinan dan tanggung jawab. Kesempatan anak untuk melatih potensi-potensi adalah pada waktu mereka bermain. Bermain merupakan dorongan dari dalam diri anak atau disebut sebagai naluri. Semua naluri ini harus diusahakan untuk disalurkan secara baik dan

terkontrol. Oleh karena itu, bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidupnya.

Olahraga permainan juga dapat dilakukan melalui permainan tradisional. Didalam permainan yang terkesan sederhana, sebenarnya permainan tradisional memiliki manfaat yang baik untuk perkembangan pertumbuhan anak. Banyak hal yang di dapat dari seorang anak dari sebuah permainan tradisional lewat proses bermain. Dalam hal ini si anak terlibat secara langsung baik fisik maupun emosi sehingga sangat mempengaruhi masa pertumbuhannya.

Dalam pembelajaran lari belum efektif. Belum efektifnya kegiatan pembelajaran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya ialah kurangnya sarana dan prasarana olahraga, kurangnya model pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran membuat siswa cepat bosan saat mengikuti pelajaran olahraga karena materi yang terlalu monoton, dan tidak menjadikan pelajaran olahraga menjadi bagian pelajaran yang menarik dan dinanti-nantikan. Pada wawancara dengan guru penjasorkes SD Negeri 2 Randublatung, bapak Saptono memaparkan bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah kurang menunjang dalam pembelajaran penjas karena sarana dan prasarana yang masih terbatas. Pembelajaran penjas sering dilakukan di lapangan bola yang terdapat di dekat sekolahan walaupun sekolahan tersebut memiliki halaman namun kurang aman untuk siswa melakukan aktivitas karena terdapat batu-batu, lapangan disekitar sekolah tidak hanya dipakai oleh siswa SD Negeri 2 Randublatung namun juga dipakai secara bersama-sama dengan beberapa sekolah yang lain sehingga ruang gerak siswa pun terbatas. Begitu juga dalam pembelajaran atletik khususnya lari juga dilaksanakan di lapangan sepak bola tersebut. Pembelajaran lari yang diberikan untuk siswa hanya bersifat teknik dasar tidak menjurus kepada prestasi. Pembelajaran lari yang disampaikan berupa penjelasan tentang teknik dasar lari setelah itu siswa mempraktekkan secara bersama-sama. Dalam pembelajaran penjas konsentrasi guru tidak hanya terpusat pada siswa kelas 3 saja

melainkan terbagi menjadi dua yaitu untuk kelas 3 dan kelas 4 karena pembelajaran penjas dilakukan di jam yang sama, materi penjas tidak dapat di sampaikan secara maksimal sehingga tidak semua siswa mampu mencapai batas kkm. Masih ada 48,5% siswa yang dikatakan belum tuntas dalam pembelajaran lari cepat. Batas minimal ketuntasan siswa yang telah ditentukan oleh sekolah 70. Menurut bapak Saptono siswa cenderung lebih menyukai pembelajaran penjas yang bersifat permainan karena siswa seusia ini masih senang dengan permainan sederhana seperti kasti, sepak bola, dll.

Cowell dan Hozeltn (1955:146) dalam Sukintaka (1992:6) menyatakan bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki ketrampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat "fair play" dan "sportmanship" atau bermain dengan jujur, sopan dan berjiwa olahragawan sejati.

Wardani (1992:3) dalam Edy riyanto (2013:11) menyatakan bahwa Bermain merupakan salah satu dari sisi kehidupan anak secara keseluruhan kehidupan anak, kehidupan anak akan kurang bermakna tanpa disertai dengan kegiatan bermain. Bermain merupakan kesenangan bagi anak, oleh karena itu kegiatan bermain sangat menunjang anak, anak akan memperoleh kemajuan dalam proses perkembangan melalui kegiatan bermain, dalam bermain anak akan belajar berbagai pola gerak dengan teratur dan belajar bergaul dengan jenis yang sama atau berbeda dengan mengembangkan kreatifitas dan sebagainya. Dalam hal ini bermain merupakan ciri kegiatan belajar anak asia sekolah dasar. Proses pembelajaran harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan sebagaimana dalam permainan. Dikelas kecil atau rendah permainan merupakan suatu sarana proses pembelajaran, yaitu anak bermain sambil belajar dan anak belajar sambil bermain, dikelas yang

lebih tinggi kegiatan bermain masih merupakan karakteristik pembelajaran anak sekolah dasar. Guru dalam hal ini harus dapat menciptakan dan mengkondisikan dalam suasana permainan dalam pembelajaran, begitu sebaliknya dalam aktivitas gerak jasmani sehingga anak akan memperoleh banyak manfaat dan gembira serta antusias dalam pembelajaran.

Dalam kamus besar bahasa indonesia menyewbutkan bahwa partisipasi adalah perihal turut berperan serta dalam suatu kegiatan, keikutsertaan peserta. Sedangkan berpartisipasi dalam kamus besar bahasa indonesia adalah melakukan partisipasi, berperan serta (dalam suatu kegiatan), ikut serta.

Dari penjelasan di atas dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) ditemukan beberapa masalah yang kompleks pada saat proses pembelajaran lari cepat. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut seharusnya seorang pengajar harus menciptakan modifikasi pembelajaran penjasorkes sehingga dapat meningkatkan partisipasi yang diukur melalui peningkatan minat dan motivasi belajar, agar serta hasil belajar disetiap proses pembelajaran.

Dari uraian sebelumnya, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah penggunaan media permainan tradisional bentengan dalam pembelajaran lari cepat pada mata pelajaran penjasorkes dapat mendorong partisipasi siswa yang diukur melalui peningkatan minat, motivasi serta hasil belajar siswa kelas III SD Negeri 2 Randublatung?"

## **METODE**

Metode penelitian adalah cara / prosedur yang dipakai dalam melakukan penelitian sesuai dengan permasalahan dan tujuan dari penelitian, sehingga metode penelitian yang digunakan, harus ditetapkan berdasar pada tujuan yang diharapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK).

Subjek penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas III SD Negeri 2

Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora ajaran 2013/2014 yang berjumlah 33 siswa, terdiri dari 17 siswa putri dan 16 siswa putra.. Obyek penelitian tindakan kelas adalah harus tertuju atau mengenai hal-hal yang terjadi di dalam kelas. Hal-hal yang dapat diamati sehubungan dengan setiap unsur pembelajaran tersebut antara lain (1) Siswa itu sendiri, (2) Guru yang sedang mengajar, (3) Materi pelajaran, (4) Peralatan yang digunakan, (5) Hasil pelajaran, (6) Lingkungan pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam 2 siklus yaitu Penelitian siklus I dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2013 dan penelitian siklus II dilaksanakan pada 25 Oktober 2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) . Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan tindakan; 3) pengamatan; 4) refleksi; dan 5) revisi.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: 1. Lembar penilaian siswa ranah *afektif*. 2. Lembar penilaian siswa ranah *psikomotorik*. 3. Lembar penilaian siswa ranah *kognitif*. 4. Angket minat dan motivasi terhadap pembelajaran dengan media permainan Tradisional Bentengan. Penilaian afektif digunakan untuk mengukur perilaku siswa ketika pembelajaran berlangsung, untuk penilaian psikomotor dimaksudkan untuk menggambarkan penguasaan prosedur gerak dan koordinasi, dan penilaian kognitif untuk mengukur intelektual siswa. Lembar penilaian kognitif berisi soal-soal tes dengan materi pelajaran pendidikan jasmani SD pokok bahasan lari cepat. Adapun bentuk tes yang digunakan adalah pilihan ganda. Selain itu dilakukan pengamatan terhadap pengelolaan pembelajaran, aktivitas guru dan siswa serta membuat angket kuesioner berupa angket minat dan motivasi pembelajaran, untuk mengetahui sejauh mana ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak

tindakan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus berikutnya.

Menurut Djamarah, (2006: 105), prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian adalah kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes sebesar  $\geq 75$  dan 85 % dari jumlah siswa sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal tersebut.

Berdasarkan hasil analisis ataupun refleksi pada siklus I dan II terhadap aktivitas dan hasil belajar siswa, maka peneliti akan menyimpulkan apakah hipotesis tindakan tercapai atau tidak. Jika aktivitas belajar dan hasil belajar siswa sesuai atau melampaui indikator keberhasilan, maka media pembelajaran lari cepat dalam permainan bentengan dapat digunakan untuk meningkatkan minat, motivasi dan hasil belajar siswa yang berpengaruh terhadap partisipasi siswa kelas III SD Negeri 2 Randublatung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada siklus I peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan meteri gerak dasar lari cepat.

Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pembelajaran. Dalam pelaksanaan tersebut akan di lakukann observasi sekaligus penilaian.

Pada siklus I 30,3 % dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 69,7 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 85 % dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus 2.

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

1. Guru kurang memaksimalkan penggunaan lapangan , sehingga ruang gerak siswa kurang maksimal.
2. Guru kurang baik dalam menjelaskan tentang teknik lari cepat dari mulai start,

lari sampai dengan finish sehingga siswa kurang baik dalam melakukan teknik dasar lari.

Pada Pembelajaran Siklus II rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari cepat menggunakan media permainan bentengan pada siklus II nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar 93,9 % siswa (31 anak) dari jumlah keseluruhan 33 siswa memiliki nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70. Sisa yang belum tuntas tersebut dikarenakan faktor psikomotor yang masih kurang. Siswa kurang memahami penjelasan dari guru, sehingga pada saat lari siswa masih menengok teman dan teknik start siswa kurang, pandangan tidak kedepan dan jari tangan tidak membentuk huruf V.

Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan metode ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan II). Pada siklus I ketuntasan hasil belajar mencapai 69,69 % sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 93,9 %. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 24,21 %.

Angket yang diberikan pada siswa setelah siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan metode demonstrasi (siklus I dan II) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 15 butir dan jumlah responden 33 siswa untuk mengetahui motivasi siswa terhadap pembelajaran lari cepat dengan media permainan bentengan. Dari hasil angket motivasi diketahui tanggapan siswa terhadap pembelajaran Lari Cepat menggunakan permainan bentengan adalah positif. Berdasarkan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa pada siklus I 94,1% dan Siklus II 97,3% siswa sangat setuju dengan kegiatan pembelajaran tersebut dan pada siklus I hanya 5,9% serta Siklus II 2,7% siswa yang

tidak setuju. Ini dapat dikatakan bahwa siswa menyukai metode pembelajaran yang disajikan guru.

Angket yang diberikan pada siswa setelah siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan metode demonstrasi (siklus I dan II) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 butir dan jumlah responden 33 siswa untuk mengetahui minat siswa terhadap pembelajaran lari cepat menggunakan media permainan bentengan. Dari hasil angket minat diketahui tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari cepat menggunakan media permainan bentengan adalah positif. Berdasarkan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa pada siklus I 93,6% dan pada Siklus II 96,1 % siswa setuju dengan kegiatan pembelajaran tersebut dan pada siklus I hanya 6,4% serta siklus II hanya 3,9 % siswa tidak setuju. Ini dapat dikatakan bahwa siswa tertarik dan senang mengikuti metode pembelajaran yang disajikan guru.

Sedangkan untuk proses pembelajaran berdasarkan analisis data diperoleh bahwa aktivitas siswa selama proses belajar mengajar dengan media permainan bentengan dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap hasil belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa setiap siklus yang terus meningkat. Dalam proses belajar mengajar siswa terlihat semangat, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Jadi dapat dikatakan bahwa siswa aktif saat mengikuti pembelajaran dengan media permainan tersebut.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu, bila mereka melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, mereka pun berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minat pun akan berkurang (Elizabeth B. Hurlock; 114).

## SIMPULAN

Dalam pembelajaran lari cepat dengan media permainan bentengan berhasil

menumbuhkan kepuasan dan motivasi dalam belajar. Ini dapat ditunjukkan dari hasil pengisian angket tanggapan siswa terhadap model pembelajaran dengan media permainan bentengan berdasarkan analisis angket siswa dapat diketahui bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari cepat menggunakan media permainan bentengan termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan antusias mengikuti pembelajaran dengan media permainan bentengan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap pembelajaran lari cepat sehingga siswa menjadi berminat dan termotivasi untuk belajar lebih giat. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari cepat dengan media permainan bentengan dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindak Kelas. Surakarta : UNS Pers
- A.Husna M.2009. 100+ Permainan Tradisional Indonesia Untuk Kreatifitas, Ketangkasan dan Keakraban : ANDI.
- Aip Syamsudin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Andang Suherman.2000.Dasar-dasar Penjaskes.Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional .
- Akyas Azhari. 2004. Psikologi umum & Perkembangan. Jakarta : PT Mizan Publika
- Amung Ma'amun dan Yudha M Saputra. 2000. Perkembangan dan Belajar Gerak : Depdiknas
- Catharina Tri Anni.2006. Psikologi Belajar. Semarang : UPT MMK UNNES
- Edy Riyanto. 2013. "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Sepakbola Melalui Modifikasdi 4 Gawang Pada Siswa Kelas III SD Negeri Kembang Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara Tahun Ajaran 2012/2013". Skripsi. Program Strata 1 universitas Negeri Semarang
- Elizabeth B Hurlock. 1993. Perkembangan Anak Jilid 2. Jakarta : Erlangga
- Hamzah B Uno. 2009. Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisa dibidang Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara
- Husdarta dan Yudha M Saputra. Perkembangan Peserta didik. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Indiyah Prana A.W. 2010. Permainan Tradisional Jawa : PT Intan Pariwara.
- Muhamad Suryo. 2004. Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Bandung : Pustaka Bani Quraisy
- Oemar Hamalik. 2009. Psikologi Belajar & Mengajar. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Poerwandarmito.2003. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka
- Rifai Ahmad RC dan Catharina Tri Anni. 2009. Psikologi Pendidikan. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Samaudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI . Jakarta : Litera Predana Media Group.
- Soemitro. 1992. Permainan Kecil. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak Buku II modul 7-12 : Depdiknas
- Suharsini Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain untuk D2 Penjaskes : Depdiknas.
- Syaiful Bahri Djamrah, dan Zain Asan. 2006. Strategi Belajar dan Mengajar Edisi Revisi. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- 2008. Psikologi Belajar Edisi 2. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Winendra Adi, dkk. 2008. Seri Olahraga Atletik Lari Lompat lempar: Insan Madani
- Yoyo Bahagia, dkk. 2000. Atletik. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Yudha M. Saputra. 2003. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.