

PENINGKATAN KUALITAS GERAK DASAR LARI PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL

Khoirul Anwar

*Program Studi Pendidikan Olahraga
STKIP PGRI Bangkalan. Jl. Soekarno-Hatta no. 52 Bangkalan
khoirul@stkipgri-bkl.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari pada siswa sekolah dasar melalui permainan dan olahraga tradisional. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan selama dua siklus, subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Pangeranan 2 Bangkalan sejumlah 29 siswa. Data peningkatan kualitas gerak dasar lari diperoleh dari hasil tes dan pengukuran serta observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan dan olahraga tradisional meningkatkan kualitas gerak dasar lari siswa, jumlah siswa yang tuntas sejumlah 9 siswa (31,03%) pada kondisi awal menjadi 15 siswa (51,72%) pada siklus I dan 22 siswa (79,31%) pada siklus II, dengan ketuntasan klasikal sebesar 75%.

Kata kunci: Gerak dasar lari, Permainan dan olahraga tradisional.

Abstract

This study aims to improve the basic quality of running in elementary school students through traditional games and sports. This study is a Classroom Action Research (CAR) which was conducted for two cycles, the subject of the research was 29 fourth grade students of SD Negeri Pangeranan 2 Bangkalan. Data on improving the quality of basic motion is obtained from test results and measurements and observations. The data obtained were analyzed using quantitative descriptive analysis. The results showed that traditional games and sports improved the quality of basic motion of students running, the number of students who completed were 9 students (31.03%) in the initial condition to 15 students (51.72%) in the first cycle and 22 students (79.31 %) in cycle II, with 75% classical completeness.

Keywords: basic running, traditional games and sports.

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah proses belajar mengajar yang terjadi antara guru (pembelajar) dan siswa (pebelajar). Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai proses terjadinya penambahan sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan oleh pendidik terhadap peserta didik.

Menurut Sagala (2005) menyatakan "pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid." Proses pembelajaran pada awalnya meminta

guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan sebagai gerak, dan harus dilakukan dengan cara yang sesuai dengan definisi tersebut. (Suherman, 2001).

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang lebih menekankan pada aspek psikomotor yang secara formal diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar samapai sekolah menengah atas. Pendidikan

jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, yang disusun secara sistematis dan bertahap berdasarkan tingkat pertumbuhan serta perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, membentuk potensi-potensi yang ada dan membentuk kepribadian individu yang berintelektual dan kepribadian sosial

Salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah gerak dasar lari. Jarak lari pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar menggunakan lari jarak pendek serta pengenalan teknik dasar melakukan start, pada saat berlari serta memasuki garis finish.

Menurut Adang Suherman (2001: 13) lari adalah salah satu keterampilan dasar dalam atletik yang sudah mulai memerlukan keterampilan khusus. Salah satu masalah yang dihadapi di sekolah adalah bagaimana cara agar penyampaian materi gerak dasar lari bisa diserap secara maksimal oleh siswa.

Pendekatan pembelajaran yang tepat dapat saat menyampaikan materi pembelajaran menjadikan siswa lebih senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Menurut Akhmad Sudrajat (2008: 13) pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Terdapat dua jenis pendekatan, pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approaches*)

Permainan dan olahraga tradisional merupakan salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang sangat sering dijumpai pada saat ini. Menurut Tadkiroatun Musfiroh (2008: 2) dengan pendekatan bermain diharapkan siswa dapat menerima dan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran.

Pada saat bermain tubuh anak akan bergerak maksimal, sehingga tanpa disadari siswa telah melakukan semua gerakan yang seharusnya mereka pelajari sesuai dengan

pembelajaran yang ada. Berdasarkan hal itu, maka guru dituntut mampu mengajar dengan metode serta pendekatan yang sesuai dengan materi.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, SD Negeri Pangeranan 2 Bangkalan berada di daerah perkotaan sehingga fasilitas untuk aktivitas olahraga kurang, sehingga harus mencari tanah lapang untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu Pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilakukan di SD Negeri Pangeranan 2 Bangkalan masih terdapat kendala, salah satunya adalah pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal ini dapat dilihat dari kualitas gerak dasar lari siswa yang masih rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Ali Maksum (2012: 88) Penelitian Tindakan Kelas adalah proses penelitian bersiklus yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran di kelas secara berkelanjutan.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Pangeranan 2 Bangkalan kelas IV sejumlah 29 siswa, dengan rincian 14 siswa putra dan 15 siswa putri. Dimulai dari masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran kemudian menyusun rencana alternatif tindakan untuk memperbaiki keadaan. Rencana tersebut kemudian dilaksanakan dan dievaluasi untuk melihat efektivitas dalam mengatasi masalah yang terjadi, setelah mendapatkan hasil kemudian ditindaklanjuti untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 16) model penelitian tindakan terdapat empat tahap yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.

Proses dalam perencanaan, peneliti bersama kolaborator mengobservasi proses pembelajaran gerak dasar lari yang

dilakukan siswa, kemudian mendiskusikan serta mengidentifikasi permasalahan yang muncul dalam pembelajaran. Setelah itu peneliti membuat alternatif pendekatan pembelajaran gerak dasar lari melalui permainan dan olahraga tradisional (gobak sodor/hadang serta bentengan. Peneliti juga menyiapkan lembar observasi dan lembar penilaian siswa.

Pada saat pelaksanaan tindakan, peneliti menerapkan pembelajaran yang telah direncanakan pada tahap sebelumnya. Sedangkan kolaborator mengamati serta mencatat hasil belajar menggunakan lembar pengamatan yang telah disediakan.

Observasi terhadap pelaksanaan tindakan dilakukan dengan cara mengamati setiap proses pelaksanaan pembelajaran. Mulai dari proses pembelajaran berlangsung hingga proses pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yang sebelumnya sudah menyamakan persepsi tentang PTK yang akan dilaksanakan.

Refleksi dilakukan berdasarkan hasil observasi pada saat proses pelaksanaan pembelajaran, kemudian dianalisis bersama dengan kolaborator pada akhir pertemuan dalam setiap siklus. Hasil dari analisis yang telah dilakukan digunakan untuk menentukan alternatif rencana dan tindakan selanjutnya. Apabila pada siklus yang telah dilakukan masih terdapat kekurangan pada indikator pencapaian gerak dasar lari siswa, maka dilaksanakan siklus berikutnya sesuai dengan prosedur awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari penerapan alternatif perencanaan serta tindakan untuk memecahkan masalah dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari sesuai dengan indikator pencapaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 129) Penelitian tindakan adalah penelitian salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang "dicoba ambil jalan" dalam mendeteksi dan

memecahkan masalah, ditandai dengan adanya tahapan yang harus dilakukan dengan urutan sampai indikator keberhasilan tercapai.

Tabel 1. Nilai teknik gerak dasar lari

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Berlatih Lagi (1)
1. Melakukan gerakan dasar lari	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mampu melakukan gerakan start dengan benar. Siswa mampu melakukan gerak dasar saat berlari dengan benar Siswa mampu melakukan gerak dasar memasuki finish dengan benar 	Jika siswa mampu melakukan n dua kriteria dengan benar	Jika siswa mampu melakukan satu kriteria dengan benar	Siswa belum melakukan gerakan dasar

Nilai untuk teknik gerak dasar lari

$$\text{NILAI} : \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Tabel 2. Nilai kecepatan yang diraih

Putra	Putri	Nilai
sd – 6.3 detik	sd – 6.7 detik	5
6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik	4
7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik	3
7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik	2
8.9 – dst	9.7 – dst	1

Nilai kecepatan yang dicapai

$$\text{NILAI} : \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{NILAI} : \frac{\text{nilai teknik gerak dasar lari} + \text{nilai kecepatan lari yang dicapai}}{2} \times 100$$

Sumber: Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Indikator pencapaian kualitas gerak dasar lari ditandai dengan perubahan kearah yang lebih baik lagi, khususnya pencapaian lari 40 meter dengan katagori klasikal sebesar 75%.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Pangeran 2 Bangkalan pada kelas IV yang berjumlah 29 siswa dengan rincian 14 siswa putra dan 15 siswa putri. Pelaksanaan PTK ini dilakukan selama 2 siklus dan 1 pertemuan masing-masing siklus. Setiap siklus dalam proses pembelajaran materi gerak dasar lari menggunakan pendekatan permainan dan olahraga tradisional.

Kondisi awal pada saat penilaian gerak dasar lari 40 meter, siswa dengan kategori berlatih lagi sebanyak 8 siswa (27,58%), kategori cukup sebanyak 12 siswa (41,38%), kategori baik sebanyak 6 siswa (20,69%) dan kategori sangat baik sebanyak 3 siswa (10,34%). Jumlah siswa yang telah mencapai kriteria tuntas sebanyak 9 siswa (31,03%) sehingga membutuhkan perbaikan proses pembelajaran untuk mencapai ketuntasan klasikal.

Pada siklus I, kualitas gerak dasar siswa dengan kategori berlatih lagi sebanyak 6 siswa (20,69%), kategori cukup sebanyak 8 siswa (27,58%), kategori baik sebanyak 10 siswa (34,48%) dan kategori sangat baik sebanyak 5 siswa (17,24%). Jumlah siswa yang telah mencapai kriteria tuntas sebanyak 15 siswa (51,72%) sehingga masih belum mencapai kriteria ketuntasan klasikal sebesar 75% maka harus dilanjutkan dengan siklus berikutnya.

Pada pelaksanaan siklus II, hasil kualitas gerak dasar siswa dengan kategori berlatih lagi sebanyak 3 siswa (10,34%), kategori cukup sebanyak 4 siswa (16%), kategori baik sebanyak 14 siswa (48,27%) dan kategori sangat baik sebanyak 8 siswa (27,58%). Jumlah siswa yang telah mencapai kriteria tuntas sebanyak 22 siswa (79,31%) sehingga kualitas gerak dasar lari pada siklus II sudah mencapai bahkan melebihi kriteria ketuntasan klasikal sebesar 75% sehingga siklus dapat dihentikan.

KESIMPULAN

Pembelajaran melalui permainan dan olahraga tradisional sebanyak 2 siklus dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari pada siswa kelas IV SD Negeri Pangeranan 2 Bangkalan. Siswa lebih memahami gerak dasar yang harus dilakukan pada setiap pergerakan lari 40 meter, mulai dari start, lari dan finis.

Melalui permainan dan olahraga tradisional ini pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, terlihat dari antusias siswa pada saat pelaksanaan proses pembelajaran berlangsung. Permainan dan olahraga

tradisional gobak sodor/hadang serta bentengan menjadikan siswa lebih aktif bergerak khususnya gerak dasar lari.

Setelah dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan, diketahui hasil kualitas gerak dasar lari siswa SD Negeri Pangeranan 2 meningkat melalui permainan dan olahraga tradisional. Jumlah siswa yang tuntas sejumlah 9 siswa (31,03%) pada kondisi awal menjadi 15 siswa (51,72%) pada siklus I dan 22 siswa (79,31%) pada siklus II, dengan ketuntasan klasikal sebesar 75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa Tema 9 "Makananku Sehat dan Bergizi". Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, S. 2006. *Penelitian Tinda Kelas*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Musfiroh, T. 2008. *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta: Grasindo.
- Sagala, S. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran (Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar)*. Bandung: CV ALFABETA.
- Sudrajat, A. 2008. *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Suherman, A, dkk. 2001. *Pembelajaran Dasar Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Suherman, A. 2001. *Asesmen Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas: Direktorat Jendral Olahraga.

Biografi Penulis

Khoirul Anwar, M.Pd



Penulis adalah dosen Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. Pendidikan terakhir penulis adalah Program Magister (S2) Pendidikan Olahraga Universitas Negeri

Surabaya, lulus tahun 2014.