

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK 60 METER MENGGUNAKAN PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS VIII-C SMPN 1 KUTOREJO MOJOKERTO

Akhmad Aliffudin Mukhtarom
Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang
Email: aliffudin2604@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek 60 meter menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 14 siswi perempuan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan tes lari jarak pendek 60 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menganalisis presentase observasi, tes dan ketuntasan klasikal siswa terhadap Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode permainan tradisional dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo. Berdasarkan hasil penelitian siklus I diperoleh ketuntasan klasikal sebesar 68,75%. Sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 81,25%. Terbukti dengan meningkatnya kemampuan lari jarak pendek dari pra siklus ke siklus II sebesar 28,12%.

Kata Kunci: Kemampuan, Lari Jarak Pendek, Permainan Tradisional, Siswa

This study aims to improve students' ability in learning to run a short distance of 60 meters short-distance running using traditional games in Grade VIII-C students of SMPN 1 Kutorejo Mojokerto for the 2022/2023 school year. This research adopts a Classroom Action Research (PTK) methodology. The study involves 32 students from Grade VIII-C of SMPN 1 Kutorejo Mojokerto, comprising 18 male and 14 female students. Data collection methods include observation and 60-meter short-distance running tests. The data analysis technique utilizes a quantitative approach by analyzing the percentage of observations, test results, and the classical completeness of students based on the Minimum Completeness Criteria (KKM). The results indicate that the application of traditional game methods effectively improves the ability of students to run short distances of 60 meters in Class VIII-C of SMPN 1 Kutorejo. In the first cycle, the research achieved a classical completeness rate of 68.75%. This rate increased to 81.25% in the second cycle. The improvement in the ability to run short distances from the pre-cycle to the second cycle was 28,12%.

Keywords: ability, short-distance running, traditional games, students.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses terus menerus yang menghantarkan manusia ke arah kedewasaan, yaitu dalam arti kemampuan untuk memperoleh pengetahuan, pengembangan kemampuan/keterampilan, mengubah sikap serta kemampuan mengarahkan diri sendiri, baik di bidang pengetahuan, keterampilan, serta dalam memakai proses pendewasaan itu sendiri dan kemampuan menilai.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan salah satu guru pendidikan jasmani di SMPN 1 Kutorejo Mojokerto yang bernama bapak Suyono, S.Pd pada tanggal 15 Februari 2023 dengan permasalahan yang ditemukan saat proses pembelajaran. Dalam kenyataan dilapangan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilihat dari hasil nilai semester Ganjil tahun pelajaran 2022/2023 masih dibawah harapan guru. Selama ini guru menggunakan metode pembelajaran modeling sehingga siswa seringkali merasa bosan dan ingin cepat selesai, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pembelajaran yang masih belum maksimal. Masalah lain yang dihadapi, siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek adalah masih kurang semangat ketika guru menjelaskan materi pembelajaran, beberapa siswa ada yang asik berbicara dengan temannya, beberapa siswa ada yang tidak fokus dan masih sedikit yang memperhatikan guru saat pembelajaran berlangsung. Selain itu guru belum pernah menerapkan permainan tradisional sebagai perantara penyampaian materi.

Hasil dari pra siklus yang sudah dilaksanakan, peneliti mendapatkan informasi tentang pembelajaran siswa kelas VIII-C dan mendapatkan data nilai semester Ganjil tahun Pelajaran 2022/2023. Siswa memperoleh nilai terendah 54 dan nilai tertinggi sebesar 82 dengan rata-rata nilai sebesar 71,88 dan ketuntasan klasikal 53,13%.

Oleh karena itu berdasarkan permasalahan-permasalahan yang sudah diuraikan diatas membutuhkan solusi yang tepat, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto” sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut dan dapat dijadikan inovasi bagi guru dalam pembelajaran.

KAJIAN TEORI

Winarno (2006: 2) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, yang merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan perkembangan penampilan melalui aktivitas fisik yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna.

Tujuan pendidikan jasmani disekolah menurut Lawson dan Placek dalam buku Winarno (2006: 3-4) adalah sebagai berikut (1) memberi kesempatan siswa untuk belajar bagaimana bergerak secara terampil dan cekatan, (2) memberi kesempatan siswa untuk memahami berbagai macam pengaruh dan akibat keterlibatan mereka dalam kegiatan jasmani yang menggembirakan, (3) membantu siswa untuk memadukan keterampilan baru yang dibutuhkan dengan pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya, (4) mampu meningkatkan

kemampuan siswa untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka secara rasional.

Menurut Hamzah B. Uno (2008: 2), pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan siswa. Pembelajaran juga merupakan proses untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik.. Dalam kegiatan pembelajaran di lingkup sekolah, khususnya dalam mata pelajaran PJOK menekankan pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Hasil penelitian oleh (Koc, 2017) mengatakan bahwa mata pelajaran PJOK memiliki tingkat efek positif dalam kegiatan pembelajaran disekolah yang sangat berpengaruh pada perkembangan siswa.

Rahmat dalam bukunya menjelaskan (2015: 1-2) Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Anggraeni (2021: 5) Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter.

Menurut Kurniawan dalam bukunya (2019: 7) Olahraga/permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan baiknya, dimana pada prinsipnya permainan dapat di lakukan oleh siapapun peminatnya, baik anak maupun orang dewasa. Contoh permainan tradisional sebagai berikut:

a. Permainan Beteng-betengan

Menurut Dede (2021: 35-41) permainan betengan merupakan permainan tradisional yang membutuhkan keterampilan, kecepatan berlari, ketangkasan, dan strategi. Bermain betengan ini dilakukan oleh anak-anak dengan cara bekerjasama, partisipasi, komunikasi, dan adaptasi untuk saling menghargai arti kebersamaan (sosial).

b. Permainan Gobak Sodor

Permainan tradisional gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang memiliki nilai kerjasama tinggi. Adanya permainan tradisional anak akan berusaha untuk bekerjasama dan menyusun strategi dengan temannya dalam (Puspitasari 2022).

c. Permainan Kucing Tikus

Permainan kucing tikus merupakan permainan yang sering di mainkan di sekolah atau sering juga di mainkan oleh anak-anak pada umumnya. Permainan ini akan seru jika dimainkan oleh jumlah pemain banyak. Tugas anak yang menjadi kucing berusaha menangkap anak yang menjadi tikus, dan anak yang menjadi tikus berusaha menghindar dengan berbagai cara agar tidak tertangkap. (Utomo, 2019: 54).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah berdasarkan Arikunto (2017: 143-144) tahapan penelitian ini dimulai dari: (1) perencanaan (planning), (2) pelaksanaan (acting), (3) pengamatan (observing), (4) Refleksi (reflecting). Dalam penelitian ini terdapat beberapa siklus. Siklus akan berhenti jika indikator keberhasilan yang telah di tetapkan telah terpenuhi.

Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto yang berjumlah 32 siswa, terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Rata-rata usia siswa 13-14 tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan tes lari jarak pendek 60 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menganalisis presentase observasi, tes dan ketuntasan klasikal siswa terhadap Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Indikator dan kriteria penilaian lari jarak pendek 60 meter mengacu pada Mahardika (2009) sebagai berikut:

Tabel 1 Indikator Kriteria Penilaian

Aspek	Kriteria Gerak
1. Start	1. Posisi badan membungkuk kedepan
	2. Kedua telapak tangan berada dibelakang garis start
	3. Keempat jari tangan rapat dan jari terbuka membentuk huruf "V" terbalik
	4. Salah satu kaki sebagai kaki depan di belakang garis start dengan jarak \pm 30 cm dari garis start
	5. Lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari-jari kaki depan dengan jarak kedua kaki satu kepal
2. Sikap lengan	1. Ayunan lengan dari belakang ke depan
	2. Siku ditekuk kira-kira 90 derajat
	3. Kedua lengan tidak melebar/diangkat
	4. Gerakan ayunan lengan disesuaikan dengan irama langkah
	5. Pandangan lurus kedepan
3. Sikap kaki	1. Kaki bertolak kuat-kuat
	2. Kaki belakang diayun dengan cepat kedepan
	3. Lutut diangkat setinggi pinggul
	4. Langkah kaki harus lebih panjang dan secepat mungkin lurus sesuai garis lintasan
	5. Posisi badan condong kedepan
4. Finish	1. Kecepatan lari tidak berkurang
	2. Menyondongkan dada kedepan
	3. Salah satu bahu maju ke depan menyentuh garis finish
	4. Kepala ditundukkan ke bawah
	5. Kedua tangan lurus di ayun ke belakang

Tabel 2 Kriteria penilaian Lari Jarak Pendek 60 Meter

Umur 13-15 Tahun		
Putra	Nilai	Putri
s/d – 6:7 detik	5	s/d – 7:7 detik
6:8 – 7:6 detik	4	7:8 – 8:7 detik
7:7 – 8:7 detik	3	8:8 – 9:9 detik
8:8 – 10:3 detik	2	10:9 – 11:9 detik
10:4 – dst.	1	12:0 – dst.

Tabel 3 Format Kriteria Penskoran

Aspek	Kriteria	Ketentuan	Skor
		🏆 Jika melakukan 5 kriteria	5
		🏆 Jika melakukan 4 kriteria	4
		🏆 Jika melakukan 3 kriteria	3
		🏆 Jika melakukan 2 kriteria	2
		🏆 Jika melakukan 1 kriteria	1

Tabel 4 Rekapitulasi hasil penilaian

No	Nama	Teknik yang di Amati					Jumlah Skor	Nilai
		Start	Sikap Lengan	Sikap Kaki	Finish	Tes Lari		
1.								
2.								
3.								
4.								

Persentase ketuntasan siswa secara individu dari hasil observasi peneliti menganggap berhasil jika persentasenya $\geq 75\%$ dengan predikat Cukup. %. Untuk mengetahui presentase tersebut dapat menggunakan rumus berikut:

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100$$

Keterangan:

NP = Nilai persen yang dicari

R = Skor mentah yang di peroleh

SM = Skor maksimum

100 = Bilangan tetap

(Purwanto, 2013: 102)

Setelah mengetahui ketuntasan individu, maka untuk mengetahui ketuntasan klasikal dengan menggunakan rumus di bawah ini:

$$P = \frac{\sum \text{siswa tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100$$

(Aqib, 2009: 96)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto. Hal ini dapat di lihat dengan membandingkan hasil analisis data hasil observasi dan tes pada pra siklus ke siklus II.

Hasil dari pra penelitian yang sudah dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2023, peneliti mendapatkan informasi tentang pembelajaran siswa kelas VIII-C dan mendapatkan data nilai semester Ganjil tahun Pelajaran 2022/2023. Siswa memperoleh nilai terendah 54 dan nilai tertinggi sebesar 82 dengan jumlah nilai sebesar 2300, rata-rata nilai sebesar 71,88 dan ketuntasan klasikal 53,13%. Jumlah siswa tuntas sebanyak 17 siswa sedangkan jumlah siswa yang belum tuntas 15 siswa.

Kemudian hasil observasi dan tes pada siklus I disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Observasi dan Tes Siklus I

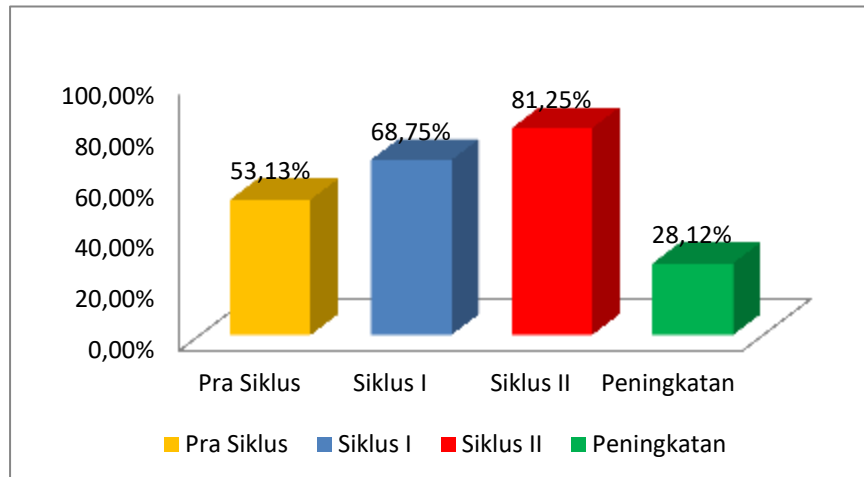
Jumlah	2424
Rata-rata	75,75
Siswa tuntas	22
Ketuntasan klasikal	68,75%

Sedangkan hasil observasi dan tes pada siklus I disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Observasi dan Tes Siklus II

Jumlah	2556
Rata-rata	79,88
Siswa tuntas	26
Ketuntasan klasikal	81,25%

Berdasarkan hasil analisis data dari pra siklus hingga siklus II diketahui bahwa ada peningkatan kemampuan lari jarak pendek 60 meter di sajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1 Peningkatan Lari Jarak Pendek 60 Meter

Kemampuan lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan metode permainan tradisional dalam pembelajaran terdapat peningkatan dengan ketuntasan klasikal pada pra siklus sebesar 53,13%. Pada penelitian siklus I sebesar 68,75% sedangkan ketuntasan klasikal pada siklus II 81,25%. Ketuntasan klasikal pra siklus ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 28,12%.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan tradisional dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yang berkolaborasi dengan guru, tentang upaya peningkatan kemampuan lari jarak pendek 60 meter menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto semester genap tahun pelajaran 2022/2023, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan tradisional dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas VIII-C SMPN 1 Kutorejo Mojokerto sebesar 28,12%.

Diharapkan bagi peneliti lainnya, agar dapat mendefinisikan pembelajaran ini dengan pembelajaran lainnya sehingga tercipta pembelajaran baru yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. (2006) *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : YRAMA WIDYA.
- Arikunto, S, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Dede Sumarna. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Betengan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(1), 35–41.
- Hamzah B. Uno.(2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200.
- Kurniawan, Ari Wibowo (2019). *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.
- Mahardika. Made Sriundy. 2009. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : ISORI Jawa Timur.
- Purwanto. (2019) *Evakuasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Puspitasari, N., Masfuah, S., dan Pratiwi, I. A. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Gobak Sodor dalam Meningkatkan Kerjasama Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2540-2546.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar dan Lanjutan. *Atletik Dasar dan Lanjutan*, 1–97.
- Winarno. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.