



UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 50 METER MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL BENTENGAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI MARGAHAYU XVI KOTA BEKASI

¹Enjang Ahmad Mustaqim, ²Muflikhul Fajri

Universitas Islam 45 Bekasi, Jl. Cut Meuti No 83 Kota Bekasi

Email : enjangamsqil@gmail.com

Abstract

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan gerak dasar lari jarak pendek 50 meter melalui olahraga tradisional bentengan pada siswa kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi yang berjumlah 39 orang. Hasil penelitian terlihat peningkatan hasil belajar *Lari Jarak Pendek* melalui olahraga Tradisional Bentengan, observasi awal menunjukkan hanya 18 orang (46.15%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan hasil menunjukkan 25 orang siswa (64.10%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 32 orang siswa (82.05%) siswa yang mencapai nilai KKM Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang di targetnya yaitu 75% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini 82.05% siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III. Dari seluruh pelaksanaan penelitian tindakan kelas di kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi dari masing siklus mengalami peningkatan dari segala aspek, sekaligus menunjukkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek 50 meter melalui olahraga tradisional bentengan banyak disenangi oleh sebagian besar siswa. sehingga

model pembelajaran lari jarak pendek 50 meter melalui olahraga tradisional bentengan sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi serta berdasarkan hasil penelitian ini Olahraga Tradisional Bentengan dapat meningkatkan hasil belajar Lari jarak Pendek 50 meter siswa kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi.

Kata kunci : Upaya Peningkatan, Gerak dasar Lari Jarak Pendek 50 Meter, Olahraga Tradisional

A. Pendahuluan

Salah satu permasalahan yang dihadapi dunia pendidikan kita adalah rendahnya kualitas hasil dan proses belajar yang dicapai siswa. Rendahnya kualitas hasil belajar ditandai oleh pencapaian hasil yang belum memenuhi standar kompetensi seperti tuntutan kurikulum. (Wina Sanjaya, 2009:139).

Pada saat proses pembelajaran diharapkan seorang guru dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dengan siswa dan antara siswa dengan siswa secara maksimal, hal ini sangat penting untuk menghidupkan suasana dalam belajar. Guru berperan sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak sebagai fasilitator sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran.

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *athlon* hingga saat ini masih melekat dalam kata *pentathlon*, *Heptathlon* dan *Decathlon*. Sementara itu istilah atletik yang digunakan di Indonesia memiliki makna cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Lari Jarak Pendek adalah lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan (Aminudin, 2010: 48). Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat (Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:17).

Untuk urutan lari jarak pendek terdiri dari : start, akselerasi, percepatan positif, kecepatan maksimal, kecepatan negatif, finish.

1. Teknik Start

Pada umumnya kita mengenal 3 cara melakukan *start* atau tolakan yaitu: (a). *Start* berdiri (*standing start*), (b). *Start* melayang (*flying start*), (c). *Start* jongkok (*crouching start*). Macam-macam *Start* jongkok yaitu (a). *Bunch Start*, (b). *Medium Start*, (c). *Long Start*.



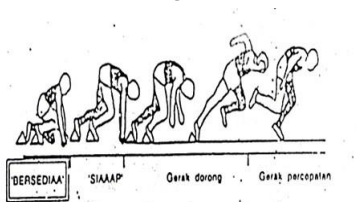
Gambar 1 Teknik *start* jongkok

(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:17)

Tahapan dalam *Start* :

a. Tahap “Bersedia”

- 1) Letakan kedua tangan di tanah lurus, tangan sedikit lebih lebar dari bahu. Kedua lengan menopang berat badan.
- 2) Letakan lutut ke tanah (posisi kaki belakang).
- 3) Kepala segaris dengan badan.
- 4) Seluruh badan dalam keadaan rileks tegang
- 5) Pandangan ke depan kira-kira 1-2 meter

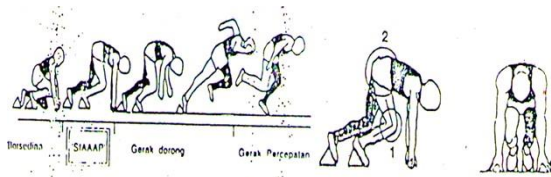


Gambar 2 Gerakan “Bersedia”

(Rumini, 2004:21)

b. Tahap “ Siiap”

- 1) Pinggang naik secara terkontrol.
- 2) Kedua tungkai ditumpukan pada block, sehingga seluruh permukaan kaki kontak penuh dengan block.
- 3) Sudut lutut depan 90 dan sudut lutut belakang 110-130.
- 4) Pinggang sedikit lebih tinggi dari bahu .
- 5) Kedua lengan lurus.
- 6) Kepala segaris dengan badan, pandangan mata sesuai dengan posisi.



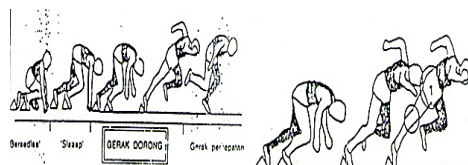
Gambar 3 Gerakan “Siiap”

(Rumini, 2004:22)

c. Tahap “ Ya”

1) Tahap Dorongan :

- a) Dorongan/tolakan dilakukan kedua tungkai secara dinamis.
- b) Dorongan ke arah horisontal dengan sudut 45.
- c) Lengan mendorong dan lepas dari tanah.
- d) Kaki kanan meninggalkan block dengan cepat dengan mengangkat dan membengkokkan lutut.
- e) Ayun lengan tinggi ke depan sesuai dengan gerakan tungkai.
- f) Lutut, pinggang, badan, kepala segaris, pelurusan penuh.
- g) Luruskan pinggang dan lutut sepenuhnya pada saat gerak dorong berakhir.

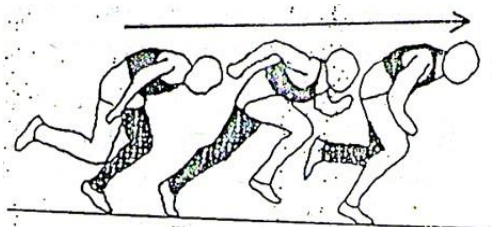


Gambar 4 Gerakan Dorongan

(Rumini, 2004:22)

2) Tahap Akselerasi

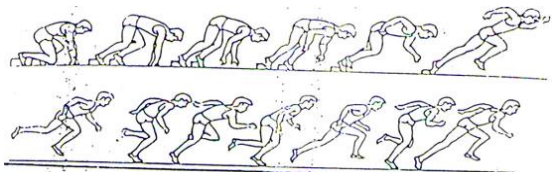
- a) Pertahankan kecondongan badan, kaki mendorong ke belakang lutut
- b) Tungkai ayun diayun cepat ke depan.
- c) Kepala tetap segaris dengan badan.
- d) Ayun lengan dengan tenaga yang optimal.
- e) Langkah semakin paanjang sampai posisi badan tegak.



Gambar 5 Gerakan Akselerasi
(Rumini, 2004:23)

2. Teknik Lari Jarak Pendek (*sprint*)

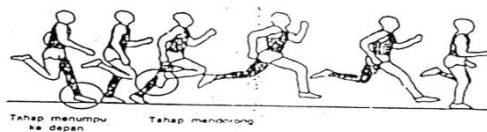
- a) Tahap gerakan keseluruhan
 - 1) Setiap langkah terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang.
 - 2) Pada saat menumpu ke depan kecepatan pelari berkurang.
 - 3) Pada saat drive-mengayun kecepatan bertambah lagi.
 - 4) Pada saat melayang paha tungkai ayun sejajar dengan tanah, kemudian diluruskan ke depan untuk menumpu.
 - 5) Sementara tungkai tumpu, ditekuk dan diayun cepat melewati badan.



Gambar 6
Gerakan Keseluruhan Lari jarak pendek
(Rumini, 2004:23)

- b) Tahap menumpu dan mendorong

- 1) Kaki tumpu mendarat hampir tepat di bawah titik berat badan.
- 2) Gerak tungkai aktif mengais, ke bawah dan ke belakang.
- 3) Lutut kaki tumpu segera lurus untuk menuju gerakan mendorong.
- 4) Badan agak condong ke depan pada tahap mendorong dan seluruh persendian (kaki, lutut, pinggul) lurus.
- 5) Lutut kaki ayun ditekuk untuk menambah kecepatan ayun dilanjutkan dengan ayunan paha ke depan aktif sejajar dengan tanah.
- 6) Usahakan ujung kaki selalu ke atas (mencangkul).
- 7) Ayun lengan dengan siku ditekuk 90.
- 8) Posisi kepala tegak, bahu dan otot muka stabil dan rileks.

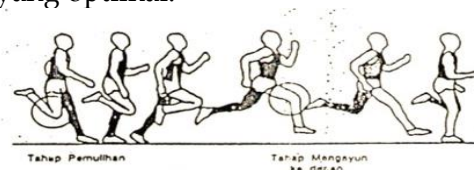


Gambar 7 Gerakan ketika tungkai menumpu dan mendorong

(Rumini, 2004:24)

c. Tahap melayang

- 1) Paha tungkai ayun diayun aktif ke depan sejajar dengan tanah.
- 2) Lutut tungkai ayun ditekuk, tumit kaki ayun sedikit ke depan lutut.
- 3) Pada saat tungkai ayun siap melurus untuk mendarat, tungkai tumpu ditekuk penuh pada lutut.
- 4) Kaki ayun siap mendarat dengan gerakan aktif mengais (ke bawah belakang) dengan bantuan telapak kaki posisi mencangkul untuk mendapatkan efek kaisan yang optimal.

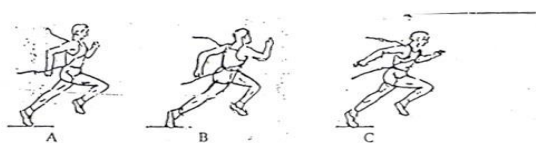


Gambar 8 Gerakan kaki ketika tungkai melayang (Rumini, 2004:24)

3. Teknik Memasuki Garis Finish

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai garis *finish* yaitu sebagai berikut:

- a) Lari terus tanpa perubahan gerak apapun.
- b) Dada dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan ke bawah belakang (gaya merebahkan diri).
- c) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju kedepan (*the shrug*)



Gambar : Gerakan finish. A. Lari terus. B. Memutar dada. C. Dada dicondongkan ke depan.

Gambar 9 Teknik memasuki garis *finish*
(Rumini, 2004:25)

Slameto (2010:13) menyatakan “belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Untuk mendapatkan sesuatu seseorang harus melakukan usaha agar apa yang di inginkan dapat tercapai. Usaha tersebut dapat berupa kerja mandiri maupun kelompok dalam suatu interaksi.

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam suatu situasi.

Permainan tradisional adalah suatu bentuk permainan yang dimiliki oleh suatu daerah yang merujuk permainan budaya yang sudah diamalkan oleh sesuatu masyarakat kita. Menurut Soetoto Pontjopoetro (2006: 6.1)

Menurut Soetoto Pontjopoetro (2006: 21) mengingat nama serta jenis permainannya bisa jadi Bentengan terinspirasi oleh aksi peperangan

tempo dulu. Lihat saja istilahnya: ada tawanan, membakar benteng musuh, dan lain sebagainya. Yang jelas bermain bentengan cukup mudah dan meriah untuk dimainkan oleh para siswa agar para siswa tidak kehilangan semangat olahraga karena kurangnya permainan-permainan olahraga tradisional pada saat pelajaran PJOK.

Olahraga ini bertujuan memupuk kebugaran jasmani, meningkatkan kerjasama dan menurunkan ketegangan. Permainan Bentengan ini di mainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 10 orang, cadangan empat orang, permainan ini dimainkan oleh regu putra atau regu putri, tidak boleh campuran dan pergantian pemain berlangsung setiap regu diperbolehkan mengadakan pergantian pemain sebanyak 2 kali. Waktu dan lamanya permainan 2 x 25 menit dengan istirahat.

Tujuan Secara umum penelitian ini untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk menerapkan Olahraga tradisional bentengan sebagai upaya meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek 50 meter terhadap siswa kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi. Upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek tersebut akan dinilai berdasarkan sebelum dan sesudah menerapkan melalui olahraga tradisional bentengan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau *class room research*. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya.

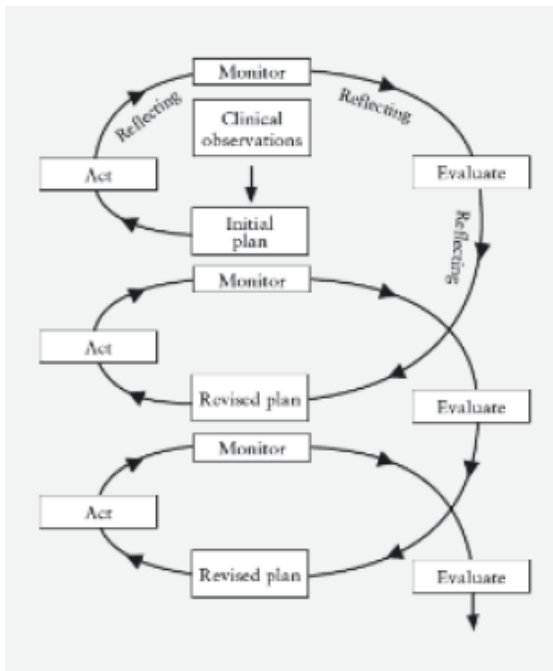
Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menyusun rancangan tindakan (*planing*), dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan akan dilakukan.
- 2) Pelaksanaan Tindakan (*acting*), tahap ini merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

- 3) Pengamatan (*observing*), kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat.
- 4) Refleksi (*reflecting*), merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

Tempat penelitian ini di nJalan. R.A. Kartini. Kelurahan Margahayu. Kecamatan Bekasi Timur. Kota Bekasi

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV sebanyak 1 kelas yang jumlahnya 39 orang.



Gambar 10 Desain Penelitian

Proses pengkajian ini ada empat tahap atau langkah, yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Begitu pula dalam pelaksanaannya, antara siklus I dan siklus II saling berkaitan, dilakukan untuk penelitian ini yaitu:

a. **Perencanaan (*Planing*)**

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan materi ajar yang sesuai Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SKKD) dalam kurikulum yang berhubungan dengan atletik lari jarak pendek.
- 2) Mempersiapkan alat yang dipergunakan dalam pembelajaran yang telah direncanakan.
- 3) Menyusun dan mengembangkan alat observasi untuk pelaksanaan pengamatan pada proses pembelajaran yang akan dilaksanakan.
- 4) Mempersiapkan alat untuk merekam data jika dianggap diperlukan.
- 5) Menentukan waktu pelaksanaan.
- 6) Melakukan observasi awal sesuai dengan yang direncanakan dan dilakukan oleh teman/guru lain.
- 7) Menganalisa hasil pengamatan yang telah dilakukan yang merupakan refleksi dari hasil observasi dan sekaligus membuat perincian - perincian permasalahan yang timbul pada observasi awal.
- 8) Membuat satu kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan pada tindakan awal, sekaligus merencanakan tindakan lanjutan.

b. **Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)**

Pada pelaksanaan tindakan awal sebenarnya gambaran kegiatannya sudah jelas tergambar pada perencanaan. Jadi dalam kegiatan pelaksanaan tinggal mempraktekan dari apa yang telah direncanakan. Dalam hal ini peneliti melakukan proses belajar mengajar seperti biasa tetapi perbedaanya dilakukan pengamatan dari tingkah laku siswa yang ditampilkan pada saat pembelajaran oleh rekan sekaligus merekam segala aktivitas yang dilakukan oleh siswa maupun guru. Pada proses pembelajaran ini memberikan perlakuan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan pembelajaran permainan tradisional dalam upaya meningkatkan waktu aktif siswa. Observer mengamati dan mendokumentasikan data yang diperoleh dari tindakan awal. Perihal proses pengamatan dilakukan oleh observer sesuai dengan indikator yang telah ditentukan dalam lembar observasi yang sudah dibuat oleh penulis.

c. **Observasi (*Observing*)**

Kegiatan observasi dilakukan pada waktu bersamaan dilaksanakannya proses belajar mengajar. Pada kegiatan tersebut peneliti dan observer mengamati dan memahami apa yang terjadi pada saat proses pembelajaran berlangsung. Langkah-langkah pengumpulan data dilakukan dengan cara:

- 1) Observasi langsung, yaitu pengamatan yang dilakukan antara peneliti dan observer bersama-sama dengan objek yang diteliti pada proses belajar mengajar.
- 2) Observasi tidak langsung, yaitu pengamatan terhadap objek yang diteliti melalui catatan-catatan lapangan atau hasil dokumentasi, yang artinya tidak ada keterlibatan observer pada saat terjadinya suatu peristiwa belajar.
- 3) Pengamatan terhadap pelaku, yaitu pengamatan terhadap sikap perilaku dari hasil belajar siswa yang berkaitan erat dengan perubahan tingkah laku sebagai hasil proses belajar.

d. Refleksi (*reflecting*)

Data yang diperoleh dari hasil observasi, selanjutnya dianalisis secara bersama-sama kemudian direfleksikan dan diinterpretasikan diberi makna. Pemaknaan data ini disesuaikan dengan hasil pelaksanaan tindakan sehingga dapat diketahui apakah pelaksanaan tindakan sudah sesuai dengan tujuan yang diharapkan atau belum. Jika sudah sesuai dengan tujuan yang diharapkan artinya tinggal menarik kesimpulan tetapi jika belum sesuai dengan tujuan yang diharapkan dapat digunakan untuk melaksanakan tindakan pada siklus pertama adalah:

- 1) Guru diharapkan terus memberikan motivasi siswa agar mampu melakukan permainan tradisional bentengan dengan baik.
- 2) Memberikan perhatian terhadap siswa yang kemampuannya rendah misalnya membimbing khusus.
- 3) Ketertiban anak perlu ditingkatkan karena masih terdapat siswa yang melanggar peraturan.

e. Pelaksanaan siklus

1) Siklus I pertemuan I

a) Rencana

- (1) Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.

- (2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu melalui pendekatan permainan tradisional bentengan untuk materi lari jarak pendek 50 meter.
 - (3) Peneliti menjelaskan gerakan yang ada di dalam pembelajaran lari jarak pendek 50 meter.
 - (4) Menyiapkan siswa untuk mengikuti pendekatan permainan tradisional bentengan.
- b) Tindakan
- (1) Memberikan penjelasan, tentang lari jarak pendek 50 meter.
 - (2) Memberikan penjelasan, mengenalkan permainan tradisional bentengan dengan peraturan yang sudah ditetapkan.
 - (3) Pemanasan melakukan gerakan statis dan dinamis.
- c) Kegiatan permainan tradisional bentengan:
- (1) Sebelum permainan dimulai diadakan undian regu
 - (2) Regu yang menang undian memulai permainan dengan cara keluar dari benteng untuk memancing lawan
 - (3) Setiap pemain berfungsi sebagai pemancing atau yang dikejar dan juga sebagai pengejar, ia akan menjadi pengejar regu lawan apabila lawan lebih dahulu meninggalkan bentengnya dan ia akan menjadi orang yang dikejar oleh lawan apabila ia belakangan meninggalkan bentengnya
 - (4) Anggota regu yang tertangkap akan menjadi tawanan dari pihak lawan.
 - (5) Cara menangkap cukup dengan menyentuh bagian badan dari lawan.
 - (6) Tawanan berkumpul di daerah tawanan, dapat bebas kembali apabila teman regunya yang belum tertangkap dapat membebaskan dengan jalan menyentuh bagian badannya tawanan yang lebih dari satu orang, semuanya dapat dibebaskan dengan jalan menyentuh salah seorang tawanan apabila satu sama lain dalam keadaan berpegangan/bergandengan.
 - (7) Kapten regu ditandai dengan ban pita dilengan kanan yang bertugas mengatur setiap anggota regunya. Bila kapten regu tertangkap, tugas diserahkan kepada salah seorang anggota regu.
 - (8) Benteng atau regu dinyatakan terbakar/kalah apabila seorang dari regu lawan dapat menyentuh bentengan dengan cara menyentuh tiang atau benteng lawan.
- d) Observasi

Setelah tindakan dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborator saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa siswa terlihat senang dengan pendekatan pembelajaran melalui permainan tradisional bentengan yang diberikan.

e) Refleksi

Adapun refleksi yang harus diperhatikan untuk melaksanakan tindakan pada siklus pertama adalah:

- (1) Guru diharapkan terus memberikan motivasi siswa agar mampu melakukan permainan tradisional bentengan dengan baik.
- (2) Memberikan perhatian terhadap siswa yang kemampuannya rendah misalnya membimbing khusus.
- (3) Ketertiban anak perlu ditingkatkan karena masih terdapat siswa yang melanggar peraturan.

2) Siklus I pertemuan II

a) Rencana

- (1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama, pembelajaran pada pertemuan pertama memberikan pendekatan permainan tradisional bentengan sebagai treatment lari jarak pendek 50 meter.
- (2) Menyusun instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lari jarak pendek 50 meter.
- (3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu penilaian pembelajaran.

b) Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pembelajaran yang telah direncanakan sebagai berikut:

- (1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum dengan pemanasan statis dan dinamis.
- (2) Memberikan penjelasan, mengenalkan permainan tradisional bentengan dengan peraturan yang sudah ditetapkan.
- (3) Sesudah melakukan permainan tradisional bentengan, siswa melakukan lari jarak pendek 50 meter sesuai dengan daftar absensi dan diambil penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I pertemuan I.

- (4) Melakukan pendinginan.
 - (5) Peneliti dan kolaborator memberikan evaluasi dan tanya jawab pada proses pembelajaran yang telah dipelajari oleh siswa.
- c) Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu dan dinilai. Tes lari jarak pendek 50 meter dilakukan dan apabila belum mencapai target nilai yang telah ditentukan, dilanjut dari hasil siklus II. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

d) Refleksi

Berdasarkan hasil dari siklus I pertemuan II maka akan ada modifikasi terhadap pemanasan, lapangan dan waktu permainan tradisional pada siklus II untuk mengetahui hasil yang lebih memuaskan.

3) Siklus II pertemuan I

a) Rencana

- (1) Membuat rpp dengan mengacu pada pertemuan pertama, pembelajaran pada pertemuan pertama memberikan pendekatan permainan tradisional bentengan sebagai treatment lari jarak pendek 50 meter.
- (2) Menyusun instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lari jarak pendek 50 meter.
- (3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu penilaian pembelajaran.

b) Kegiatan permainan tradisional bentengan:

- (1) Sebelum permainan dimulai diadakan undian regu.
- (2) Regu yang menang undian memulai permainan dengan cara keluar dari benteng untuk memancing lawan.
- (3) Setiap pemain berfungsi sebagai pemancing atau yang dikejar dan juga sebagai pengejar, ia akan menjadi pengejar regu lawan apabila lawan lebih dahulu meninggalkan bentengnya dan ia akan menjadi orang yang dikejar oleh lawan apabila ia belakangan meninggalkan bentengnya.

- (4) Anggota regu yang tertangkap akan menjadi tawanan dari pihak lawan.
- (5) Cara menangkap cukup dengan menyentuh bagian badan dari lawan.
- (6) Tawanan berkumpul di daerah tawanan, dapat bebas kembali apabila teman regunya yang belum tertangkap dapat membebaskan dengan jalan menyentuh bagian badannya tawanan yang lebih dari satu orang, semuanya dapat dibebaskan dengan jalan menyentuh salah seorang tawanan apabila satu sama lain dalam keadaan berpegangan.
- (7) Kapten regu ditandai dengan ban pita dilengan kanan yang bertugas mengatur setiap anggota regunya. Bila kapten regu tertangkap, tugas diserahkan kepada salah seorang anggota regu.
- (8) Benteng atau regu dinyatakan terbakar/kalah apabila seorang dari regu lawan dapat menyentuh bentengan dengan cara menyentuh tiang atau benteng lawan.

c) Observasi

Setelah tindakan dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborator saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa siswa terlihat senang dengan pendekatan pembelajaran melalui permainan tradisional bentengan yang diberikan.

d) Refleksi

Adapun refleksi yang harus diperhatikan untuk melaksanakan tindakan pada siklus kedua pertemuan pertama adalah:

- (1) Guru diharapkan terus memberikan motivasi siswa agar mampu melakukan permainan tradisional bentengan dengan baik.
- (2) Memberikan perhatian terhadap siswa yang kemampuannya rendah misalnya membimbing khusus.
- (3) Ketertiban anak perlu ditingkatkan karena masih terdapat siswa yang melanggar peraturan.

4. Siklus II pertemuan II

a) Rencana

- (1) Membuat RPP dengan mengacu pada siklus kedua pertemuan pertama, pembelajaran pada pertemuan pertama memberikan treatment lari jarak pendek 50 meter dengan melalui olahraga tradisional bentengan tersebut.
- (2) Menyusun instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lari jarak pendek 50 meter.
- (3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu penilaian pembelajaran.

b) Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pembelajaran yang telah direncanakan sebagai berikut:

- (1) Memberikan penjelasan, mengenalkan permainan tradisional bentengan dengan peraturan yang sudah ditetapkan.
- (2) Sesudah melakukan permainan tradisional bentengan, siswa melakukan lari jarak pendek 50 meter sesuai dengan daftar absensi dan diambil penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus II pertemuan I.
- (3) Melakukan pendinginan.
- (4) Peneliti dan kolaborator memberikan evaluasi dan tanya jawab pada proses pembelajaran yang telah dipelajari oleh siswa.

c) Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu dan dinilai. Tes lari jarak pendek 50 meter mengalami peningkatan hasil belajar sesuai dengan ekspektasi atau harapan peneliti.

d) Refleksi

Berdasarkan hasil dari siklus II pertemuan II maka akan ada peningkatan permainan tradisional bentengan pada siklus II.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Data hasil pra penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Ringkasan Tes Awal Gerak Dasar Lari
Jarak Pendek 50 meter

Rata-rata	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Yang Mencapai KKM	
			Frekwensi	%
59.63	81.50	29.50	18	46.15%

Memperhatikan tabel 1.1 di atas, nilai rata-rata kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 50 meter kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi, didapat nilai rata-rata 59.63, nilai terendah 29.50 dan nilai tertinggi 81.50. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 18 orang atau 46.15% dari jumlah siswa kelas IV.

Tabel 2
Ringkasan Hasil Siklus I Gerak Dasar
Lari Jarak Pendek 50 meter

Rata-rata	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Yang Mencapai KKM	
			Frekwensi	%
70.52	86.08	40.50	25	64.10%

Memperhatikan tabel 2 di atas setelah pelaksanaan siklus I terdapat peningkatan yang signifikan dengan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 50 meter kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi, dengan nilai rata-rata 70.52, nilai terendah 40.50 dan nilai tertinggi 86.08. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 25 orang atau 64.10% dari jumlah siswa kelas IV.

Tabel 3
Ringkasan Hasil Siklus II Gerak Dasar
Lari Jarak Pendek 50 meter

Rata-rata	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Yang Mencapai KKM	
			Frekwensi	%
78.11	86.08	61.13	32	82.05%

Memperhatikan tabel 3 di atas setelah pelaksanaan siklus II terdapat peningkatan yang signifikan dengan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 50 meter kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi, dengan nilai rata-rata 78.11, nilai terendah 61.13, dan nilai tertinggi 86.08. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 32 orang atau 82,05% dari jumlah siswa kelas IV. Hasil ini telah mencapai apa yang telah ditetapkan, yaitu proses pembelajaran berhasil $\leq 75\%$ siswa telah mencapai nilai KKM.

2. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi, analisis, dan refleksi setiap siklus pada penelitian yang telah dilaksanakan, ternyata secara empirik hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti diterima.

Hal ini terbukti dari beberapa temuan yang berbeda selama penelitian berlangsung. Temuan-temuan yang didapat dari tes awal, siklus I dan siklus II selama penelitian berlangsung akan menjadi bahan pembahasan. Proses pembelajaran mengalami perbaikan yang akan dijelaskan sebagai berikut:

Temuan pada tes awal yaitu diantaranya, siswa mengalami kesulitan pada pembentukan kelompok, siswa merasa bingung sehingga memerlukan waktu yang cukup banyak pada kegiatan pembagian kelompok. Hal ini dikarenakan siswa pada pembelajaran penjas khususnya gerak dasar lari jarak pendek 50 meter belum terbiasa menggunakan permainan tradisional dan penjelasan guru yang kurang dimengerti siswa. Siswa mengalami kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran, hal ini karena siswa tidak paham dan mengerti dari penjelasan yang telah guru sampaikan. Selain itu, pada saat siswa ingin bertanya pada guru dan siswa dilihat atau sedang diamati oleh guru siswa merasa malu dan kurang berani mengungkapkan pada guru apa yang dia inginkan. Proses pembelajaran masih belum tertib dan kondusif.

Temuan pada siklus I ditemukan adanya perbaikan pada pembentukan kelompok siswa sudah mulai merasa terbiasa pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif. Penjelasan guru yang mudah dimengerti siswa sehingga siswa paham serta lebih kreatif dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter dan

cukup meningkat dibanding dengan siklus sebelumnya. Hal ini terlihat siswa antusias dalam menjawab pertanyaan dan menumpahkan ide-ide siswa dalam bekerjasama dengan teman kelompoknya pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter. Dan pada saat siswa bertanya dan meminta bantuan guru, keberanian siswa meningkat karena pada siklus sebelumnya siswa masih merasa malu dan kurang berani. Proses pembelajaran cukup tertib dan terkondisikan.

Temuan siklus II yaitu siswa sudah menunjukkan peningkatan yang sangat baik dari siklus sebelumnya, hal ini dilihat dari siswa sudah mampu meminimalisir kesulitan yang mereka alami serta mampu melakukan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter dengan baik dan optimal. Pemberian motivasi dan penguatan pada siklus ini membuat siswa antusias dan timbul rasa percaya diri yang tinggi sehingga mengalami perbaikan yang cukup meningkat dari siklus sebelumnya. Peningkatan nilai pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter siswa dari tes awal observasi sampai dengan siklus kedua dapat dilihat pada grafik diagram di bawah ini:



Gambar 11

Grafik kemajuan Siswa pada Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 50 Meter

Berdasarkan grafik diagram di atas terjadi peningkatan kemampuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter dari tes awal observasi sampai siklus ke II. Pada tes awal siswa yang mencapai

nilai KKM hanya 46.15%, pada siklus ke I siswa yang mencapai nilai KKM 64.10%, dan pada siklus ke II siswa yang mencapai nilai KKM sudah mencapai 82,05%.

Kesimpulan

Dari seluruh pelaksanaan penelitian tindakan kelas di kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi, dari masing siklus mengalami peningkatan dari segala aspek, sekaligus menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter melalui olahraga tradisional bentengan disenangi oleh sebagian besar siswa. Sehingga model pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 50 meter melalui olahraga tradisional bentengan sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi serta berdasarkan hasil penelitian ini olahraga tradisional bentengan dapat meningkatkan hasil gerak dasar lari jarak pendek 50 meter siswa kelas IV SD Negeri Margahayu XVI Kota Bekasi.

Daftar Pustaka

- Aminudin. (2010). *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta: Yudhistira.
- Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI kelas V*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rumini, 2004. *Model Pembelajaran Atletik dan Metodik 1*. UNNES.
- Slameto, 2010. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Soetoto Pontjopoetro. 2006. *Permainan Anak Tradisional dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wina Sanjaya. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Kencana.