



**Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Media Permainan Tradisional Bebentengan Pada Siswa Kelas III MI NW Tembeng Putik Tahun Pelajaran 2022/2023**

**Muhammad Ahyar<sup>1</sup>, L. Hasan Ashari<sup>2</sup>, Zakir Burhan<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia

Corresponding author email: [ahyarm15@gmail.com](mailto:ahyarm15@gmail.com)

**Article History**

Received: 6 June 2023

Revised: 10 June 2023

Accepted: 30 June 2023

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui sejauh mana aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media perswahan, 2) Untuk mengetahui sejauhmana aktivitas guru dalam proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media perswahan, dan 3) Untuk mengetahui sejauhmana tingkat antusias siswa terhadap proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan. 'Dalam pelaksanaan Penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas III MI NW Tembeng Putik yang berjumlah 23 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Instrument pengumpulan data menggunakan penilaian lembar observasi aktivitas guru, penilaian lembar observasi aktivitas siswa, tes unjuk kerja siswa dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa pelaksanaan proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media perswahan di MI NW Tembeng Putik Tahun 2021/2022, aktivitas siswa saat mengikuti pembelajaran pada siklus kedua mencapai 89%, aktivitas guru dalam mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media perswahan pada siklus kedua mencapai 84%.

Keywords:

Pembelajaran Gerak Dasar  
Media Permainan  
Bebentengan

**Abstract**

The aims of this study were: 1) To find out the extent of student activity in the teaching and learning process of running basic motions by using the paddling media, 2) To find out how far the teacher's activities are in the teaching and learning process of running basic motions by using the running media, and 3) To find out how far the level of enthusiasm of students towards the teaching and learning process of running basic motions using traditional bebentengan game media. 'In the implementation of this research, all 23 students of class III MI NW Tembeng Pistil were involved. Data analysis techniques in this study used quantitative descriptive analysis. The data collection instrument used an assessment of teacher activity observation sheets, assessment of student activity observation sheets, student performance tests and documentation. Based on the results of the study, it can be described that the implementation of the teaching and learning process for basic running movements using the media of running at MI NW Tembeng Pistils in 2021/2022, student activity while participating in learning in the second cycle reached 89%, teacher activity in teaching basic running movements using the percussion media in the second cycle reached 84%.

## **Pendahuluan**

Pembelajaran merupakan proses interaksi baik antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, maupun siswa dengan lingkungannya yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Menurut Slameto (2010: 54), pembelajaran dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu contohnya niat, motivasi berprestasi, sikap, motivasi belajar. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu salah satu contohnya, yaitu model pembelajaran. Untuk menciptakan proses belajar mengajar yang ideal, guru harus memilih strategi belajar mengajar yang tepat dan strategi itu sendiri terdiri dari metode dan media. Djamarah dan Zain (2010: 38) mengemukakan bahwa belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar.

Dalam pembelajaran penjas sarana dan prasaran sangat penting, pembelajaran penjas tidak akan berjalan apabila sarana dan prasarana tidak ada, Pendidikan jasmani, atau kesehatan sesungguhnya memiliki target dan tujuan yang lebih berkaitan pada kesehatan jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menekankan pada aspek kegiatan motorik dan pola hidup sehat yang bertujuan untuk mengembangkan diri siswa (jasmani dan rohani) secara proporsional pada aspek keterampilan gerak (psikomotor), pengetahuan (kognitif), dan sikap (afektif).

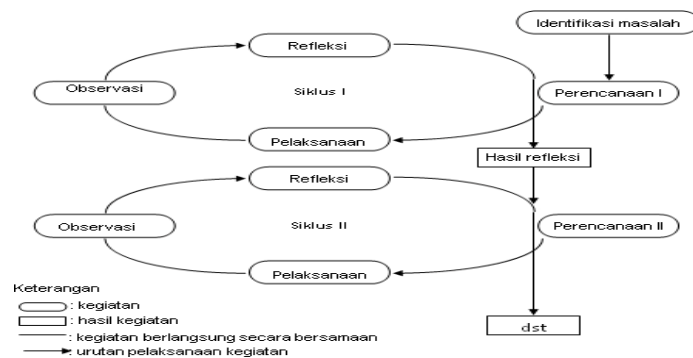
Dari hasil observasi awal di MI NW Tembeng Putik dimana subyek observasi adalah siswa kelas III. Peneliti menemukan permasalahan pada pembelajaran penjas khususnya gerak dasar lari. Hal ini terlihat pada saat proses pembelajaran yang berlangsung, guru menjadi sumber informasi penuh sementara siswa kurang aktif dalam melakukan gerakan yang di contohkan oleh guru. Penggunaan media permainan tradisional bebentengan merupakan salah satu alternative dan inovasi dalam pengembangan media. Dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan dalam pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lari diharapkan dapat memanfaatkan media permainan tradisional yang jarang diketahui oleh anak-anak zaman sekarang yaitu permainan tradisional bebentengan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mencoba menggunakan media bermain yaitu permainan tradisional bebentengan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar atletik. Upaya tersebut direalisasikan melalui Penelitian tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Media Permainan Tradisional Bebentengan Pada Siswa Kelas III MI NW Tembeng Putik Tahun Pelajaran 2021/2022”.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), yang dilakukan secara kolaborasi antara guru kelas dan peneliti. Artinya peneliti tidak melakukan sendiri, namun berkolaborasi dengan guru MI NW Tembeng Putik kelas III. Dalam penelitian ini mengacu pada model putaran spiral dari Kemmis dan Mc.

Taggart yang terdiri dari dua siklus dan masing-masing siklus menggunakan empat komponen tindakan yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) dalam satu spiral yang saling terkait.



Gambar 1. Model Visualisasi Bagan PTK dari Kemmis dan Mc. Aggart (Arikunto, 2006: 93)

### Waktu dan Tempat Penelitian

#### 1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan melalui dua siklus :

Siklus I : Tanggal 23 Bulan Oktober Tahun 2021

Siklus II : Tanggal 7 Bulan November Tahun 2021

#### 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MI NW Tembeng Putik Kecamatan Wanasaba Kabupaten Lombok Timur Provinsi Nusa Tenggara Barat.

### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat diartikan sebagai cara yang dipakai dalam mengumpulkan data seperti melalui tes, angket, observasi, wawancara, skala bertingkat, ataupun dokumentasi. Data mengenai proses pembelajaran digunakan lembar observasi dan dokumentasi yang didukung dengan kamera digital, serta catatan lapangan. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi, tes dan dokumentasi.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Mengetahui efektifitas model pembelajaran penjas orkes melalui penggunaan media permainan tradisional bebentengan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lari pada siswa kelas III MI NW Tembeng Putik, Kecamatan Wanasaba, Kabupaten Lombok Timur. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek psikomotorik, afektif, kognitif, data hasil observasi siswa dan hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa tersebut disajikan dalam dua Siklus sebagai berikut:

## Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus I

$$\text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{\text{Skor Perolehan Pengamat}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Pengamat 1} = \frac{31}{50} \times 100\% = 62\%$$

$$\text{Pengamat 2} = \frac{30}{50} \times 100\% = 60\%$$

$$\text{Skor Rata - rata} = \frac{30,5}{50} \times 100\% = 61\%$$

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat 1 dan 2 pada siklus pertama, guru dalam proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan, pengamat 1 memberikan nilai 31 atau 62% sedangkan pengamat 2 memberikan nilai 30 atau 60%, bila dirata-rata mendapatkan nilai 30,5 atau 61%. Berarti aktivitas guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan termasuk dalam cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari aktifitas guru dalam memberikan pembelajaran mulai dari kegiatan awal sampai kegiatan akhir pembelajaran. Namun demikian masih ada kelemahan-kelemahan yang perlu dilakukan perbaikan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan optimal.

## Hasil observasi Aktivitas siswa pada Siklus I

$$\text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{\text{Skor Perolehan Pengamat}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Pengamat 1} = \frac{30}{50} \times 100\% = 60\%$$

$$\text{Pengamat 2} = \frac{32}{50} \times 100\% = 64\%$$

$$\text{Skor Rata - rata} = \frac{31}{50} \times 100\% = 62\%$$

Berdasarkan hasil observasi siswa yang dilakukan oleh kedua observer pada siklus I, pengamat 1 memberikan nilai 30 atau sebanyak 60%, dan pengamat 2 memberikan nilai 32 atau sebanyak 64%. Nilai rata-rata 31 atau sebanyak 62%. Kedua observer menyatakan bahwa aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran dikategorikan cukup baik. Hal tersebut ditunjukkan dengan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan permainan yang diberikan guru.

## Persentase Hasil Unjuk Kerja Gerak Dasar Lari Siswa kelas III pada siklus I

Kriteria	Siklus I		Keterangan
	Frekuensi	Persentase	
Sangat Baik	2	8 %	Tuntas
Baik	13	52 %	Tuntas
Cukup	9	36 %	Belum Tuntas
Kurang	1	4 %	Belum Tuntas
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel unjuk kerja gerak dasar lari siswa pada siklus I diketahui bahwa keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 70) atau siswa yang tuntas adalah 15 siswa atau sebanyak 60% dan yang masih di bawah KKM atau belum tuntas adalah 10 siswa atau sebanyak 40%. Jadi standar ketuntasan kalsikal belum mencapai 80%, sehingga dinyatakan belum berhasil.

Hasil Penelitian Aktivitas Guru pada Siklus II

$$\text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{\text{Skor Perolehan Pengamat}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Pengamat 1} = \frac{41}{50} \times 100\% = 82\%$$

$$\text{Pengamat 2} = \frac{44}{50} \times 100\% = 88\%$$

$$\text{Skor Rata - rata} = \frac{42}{50} \times 100\% = 84\%$$

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 pada siklus II, guru dalam proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan, pengamat 1 memberikan nilai 41 atau 82% sedangkan pengamat 2 memberikan nilai 44 atau 88% dan bila dirata-rata mendapatkan nilai 42 atau 84%, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan pada siklus II termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari aktifitas guru dalam memberikan pembelajaran mulai dari kegiatan awal sampai kegiatan akhir pembelajaran semuanya memenuhi kriteria yang ingin dicapai dibandingkan siklus yang pertama.

Hasil observasi Aktivitas siswa pada Siklus II

$$\text{Kriteria Keberhasilan} = \frac{\text{Skor Perolehan Pengamat}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Pengamat 1} = \frac{43}{50} \times 100\% = 86\%$$

$$\text{Pengamat 2} = \frac{45}{50} \times 100\% = 90\%$$

$$\text{Skor Rata - rata} = \frac{44,5}{50} \times 100\% = 89\%$$

Berdasarkan hasil observasi siswa yang dilakukan oleh kedua observer pada siklus II, pengamat 1 memberikan nilai 43 atau sebanyak 86%, atau lebih baik dari pada siklus I. Dan pengamat 2 memberikan nilai 45 atau sebanyak 90%. Nilai rata-rata 44,5 atau sebanyak 89%. Kedua observer menyatakan bahwa aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran dikategorikan sangat baik. Ini artinya selama mengikuti pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan siswa bergerak sangat aktif baik saat mendapat tugas dari guru ataupun inisiatif sendiri.

Persentase Hasil Unjuk Kerja Gerak Dasar Lari Siswa kelas III pada siklus II

Kriteria	Siklus II		Keterangan
	Frekuensi	Persentase	

Sangat Baik	6	24 %	Tuntas
Baik	17	68 %	Tuntas
Cukup	2	8 %	Belum Tuntas
Kurang			
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel unjuk kerja gerak dasar lari siswa pada siklus II diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM ( nilai 70 ) adalah 23 siswa atau sebanyak 92% . ini jauh lebih baik dibandingkan siklus I. Berdasarkan standar ketuntasan klasikal yang telah ditentukan bahwa siswa yang memenuhi nilai KKM berarti siswa tersebut tuntas dalam belajar dan termasuk dalam kategori sangat baik.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama proses pembelajaran pada siklus I dan siklus II dinyatakan bahwa, penerapan pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan pada pembelajaran Penjas Orkes berimplikasi baik terhadap peningkatan kemampuan Psikomotor, Kognitif, dan Afektif pada siswa kelas III MI NW Tembeng Putik Kecamatan Wanasaba Kabupaten Lombok Timur.

### **Kesimpulan**

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Media Permainan Tradisional Bebentengan Pada Siswa Kelas III MI NW Tembeng Putik Tahun Pelajaran 2021/2022” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas guru dalam mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian nilai rata-rata dari kedua pengamat 62%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan berbagai perbaikan pada RPP, aktivitas guru mencapai nilai rata-rata dari kedua pengamat 84%. Ini berarti ada kenaikan sebesar 27%.
2. Aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan tradisional bebentengan pada siklus pertama hanya mencapai nilai rata-rata dari kedua pengamat 60%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan perubahan skenario di RPP, aktivitas siswa mencapai nilai rata-rata dari kedua pengamat 89%, hal ini berarti ada kenaikan sebesar 27% pada siklus kedua.
3. Melalui penggunaan media permainan tradisional bebentengan dalam pembelajaran gerak dasar lari secara keseluruhan meningkat yaitu terbuktinya siswa yang tuntas belajar pada siklus II lebih banyak bila dibandingkan pada siklus I.

## Daftar Pustaka

- Aip Syarifuddin. 2002. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Arsyad. 2006. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajagrafindo.
- Degeng. 2018. *Ilmu Pembelajaran*. Malang : Yayasan TPK.
- Eko Harsono dan Muh Marli. 2010. *Gemar Berolahraga*. Jakarta Pusat : Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Karti Soeharto. 2003. *Teknologi Pembelajaran Pendekatan Sistem, Konsep, dan Model, SAP, Evaluasi, Sumber Belajar dan Media*. Surabaya: SIC.
- Musfiqon. 2012. *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- M. Toha Anggoro. 2007. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- M. Djumidar A. Widya. 2004. *Gerak- gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rubianto Hadi. 2006. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang. CV Cipta Nusantara.
- Sadiman, dkk. 2005. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud.
- Sudjana Nana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. 2001. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugihartono, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumantri. 2002. *Strategi belajar mengajar*. Bandung: CV Maulana.
- Udin S. Winataputra, dkk. 2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. 2004. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa,ed.-cet.2. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.