

## **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 100 Meter Dengan Metode Permainan Tradisional Bentengan Kelas X.5 SMA Negeri 10 Semarang**

**Muhammad Mualim Shafi'i<sup>1</sup>, Endang Wuryandini<sup>2</sup>, Muh Isna Nurdin Wibisana<sup>3</sup>, Asih Jayanti<sup>4</sup>**

<sup>1-3</sup>Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

<sup>4</sup>SMA Negeri 10 Semarang, Jl. Padi Raya No.16, Gebangsari, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50117

Email: <sup>1</sup>alimpjkro9@gmail.com

Email: <sup>2</sup>endangwuryandini@upgris.ac.id

Email: <sup>3</sup>muhisna@upgris.ac.id

Email: <sup>4</sup>asih195@guru.sma.belajar.id

### **ABSTRAK**

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari 100 meter melalui penerapan metode permainan tradisional bentengan pada siswa kelas X.5 SMA Negeri 10 Semarang. Permainan tradisional dipilih sebagai pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan relevan dengan karakteristik peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan lari 100 meter. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari prasiklus ke siklus I, dan mengalami peningkatan yang signifikan pada siklus II. Pada prasiklus, hanya 42% siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Setelah penerapan metode permainan bentengan pada siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 69%, dan pada siklus II mencapai 89%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan tradisional bentengan mampu memotivasi siswa, meningkatkan kerja sama, serta memperkuat pemahaman dan keterampilan dalam teknik lari 100 meter. Dengan demikian, penerapan metode permainan tradisional bentengan dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya materi lari jarak pendek.

**Kata Kunci:** bentengan, hasil belajar, lari 100 meter, permainan tradisional

### **ABSTRACT**

*This classroom action research aims to improve the learning outcomes of 100-meter running through the application of the traditional fort game method to class X.5 students of SMA Negeri 10 Semarang. Traditional games were chosen as a fun learning approach that is relevant to the characteristics of students. This research was conducted in two cycles, each consisting of the planning, implementation, observation, and reflection stages. Data were collected through observation, documentation, and 100-meter running skills tests. The results showed an increase in student learning outcomes from the pre-cycle to cycle I, and experienced a significant increase in cycle II. In the pre-cycle, only 42% of students achieved the Minimum Completion Criteria (KKM). After the application of the fort game method in cycle I, the completion increased to 69%, and in cycle II it reached 89%. This increase shows that the use of the traditional fort game method is able to motivate students, improve cooperation, and strengthen understanding and skills in 100-meter running techniques. Thus, the application of the traditional fort game method can be used as an alternative effective learning strategy in improving PJOK learning outcomes, especially short-distance running material.*

**Keywords:** forts, learning outcomes, traditional games, 100 meter run

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang.

Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidiklah yang memiliki peran penting sebagai fasilitator dan menjadikan pembelajaran berkualitas, oleh karena itu tercapainya pembelajaran Pendidikan Jasmani bergantung pada kemampuan pendidik dalam memberikan pengajaran yang bermutu dan pembelajaran yang efektif (Cahyanti & Hariyanto, 2021). Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan pola pikir secara kritis, membantu menstabilkan emosi, dan dapat menumbuhkan nilai positif yang terdapat di dalam kegiatan olahraga seperti kedisiplinan, kejujuran dan sportivitas (Sutopo & Sukoco, 2020).

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting yakni memberikan ruang bagi siswa untuk terjun langsung dalam pengalaman belajar secara sistematis melalui aktivitas jasmani (Mubaligin et al., 2018). Pembelajaran Pendidikan Jasmani secara sadar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan menekankan aktivitas gerak sehingga menjadikan siswa memiliki badan sehat dari segi bertindak, mental, maupun tingkah laku. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran sekolah yang mengemas atau menjadi wadah bagi anak-anak untuk mengenal berbagai macam gerak dan permainan.

Pendidikan jasmani mengacu kepada tiga aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik. Mata pelajaran ini memiliki ciri tersendiri yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas (Pratiwi & Asri, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan anak tentu merupakan hal yang sangat penting sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius. Oleh sebab itu maka guru harus memiliki kemampuan yang sangat baik untuk membantu anak-anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan maksimal. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan maka tumbuh kembang anak akan menjadi utuh dan seimbang antara afektif, kognitif, dan motorik.

Cabang olahraga atletik nomor lari sprint merupakan cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan baik itu di tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah pertama (SMP), maupun tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Lari sprint itu dibutuhkan hampir di semua cabang sebagai salah satu contohnya di sepak bola, sprint digunakan ketika mendribble bola menuju ke gawang lawan. Sprint juga digunakan pada saat menempati posisi kosong pada permainan sepak bola agar tidak dijangkau oleh lawan, kemudian lari sprint ketika ingin kembali ke posisi awal atau pada saat diserang oleh lawan. Pada permainan bola basket lari sprint dibutuhkan ketika pemain mendribble bola menuju ke ring lawan atau

menyerang, pada saat menempatkan diri pada tempat yang kosong untuk menerima umpan dari teman juga memerlukan sprint, ketika ingin lay up juga membutuhkan sprint serta menghindari lawan untuk memasukkan bola basket ke ring untuk mencetak poin dalam olahraga bola basket, kemudian pada olahraga soft ball diperlukan sprint pada saat menuju base serta melakukan perpindahan dari base ke base yang lainnya. Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan lari sprint merupakan dasar dari cabang olahraga tertentu seperti yang telah di paparkan di atas. Jadi pentingnya lari sprint yang harus dimiliki seseorang dalam melakukan olahraga yang di dalamnya terdapat speed dan power.

Selama ini pembelajaran cabang olahraga atletik nomor lari sprint diajarkan dengan secara konvensional, sehingga peserta didik bosan, dalam proses pembelajaran lari sprint 3-5 peserta didik, yang dikarenakan peserta didik hanya berlari lurus ke depan sampai ke garis finish yang ditentukan. Pada pembelajaran tersebut daya bersaing peserta didik hanya pada saat melakukan lari sprint. Hal ini akan mengakibatkan bosan dalam melakukan lari sprint, akhirnya peserta didik mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan yang membosankan. Pada saat melakukan lari sprint peserta didik melakukan kurang serius, sehingga akan berpengaruh pada hasil lari sprint. Anak mengalami kebosanan, kurang bersemangatnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari sprint, dapat dilihat dari hasil yang dilakukan oleh peneliti di bawah ini:

Berdasarkan pengamatan peneliti, di SMA Negeri 10 Semarang, dalam pembelajaran lari sprint 100 meter ditemukan masalah yaitu rendahnya hasil belajar peserta didik kelas X.5 disebabkan karena materi lari sprint 100 meter pernah diajarkan secara praktik di lapangan namun tidak secara tuntas dan tidak sempurna. Maksud dari tidak sempurna disini yaitu kurang bersemangat dalam melakukan lari, sehingga hasil yang dicapai pun kurang baik. Hal ini terdapat gejala-gejala yang tampak banyak peserta didik yang kurang bersungguh-sungguh dalam melaksanakan lari sprint 100 meter. Adapun gejala-gejala yang ditimbulkan, seperti ketika anak disuruh melakukan lari, wajah mereka mengekspresikan tidak mengenakan terlebih dahulu, bosannya dalam melakukan lari, keterpaksaan dalam berlari. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap anak didapatkan hasil wawancara 24 peserta didik dari jumlah keseluruhan 36 peserta didik menyatakan pada saat melakukan olahraga atletik untuk cabang lari sprint 100 meter melelahkan, membosankan, tidak mengasyikkan dan pada saat melakukannya rasanya berat melakukan, sehingga melakukannya pun terpaksa karena tuntutan pelajaran yang harus di penuhi. Anak mendengar kata lari di benak mereka sudah berkesimpulan pasti melelahkan dan pasti sangat membosankan, sehingga yang di lakukan tidak dapat membuat mereka senang. Kesimpulan tersebut didapat dari wawancara yang dilakukan di atas.

Berdasarkan pemaparan hasil pengamatan dan wawancara, terdapat permasalahan yang belum dipecahkan pada lari sprint. Dengan adanya kelima penelitian yang telah berhasil, maka peneliti mencoba mengatasi permasalahan pada lari sprint dengan menggunakan permainan bentengan. Permainan bentengan akan membuat peserta didik termotivasi serta tidak memiliki beban dalam melakukan lari. Permainan yang dimaksudkan terdapat peraturan yang tidak begitu rumit, maka peserta didik akan lebih senang, dibanding menyuruh peserta didik langsung berlari sprint. Status peserta didik cenderung lebih suka bermain dengan permainan yang menyenangkan, dengan metode bermain peserta didik melakukan lari sprint tidak akan mudah bosan, sehingga nantinya akan berpengaruh pada hasil lari sprint. Peserta didik akan terlihat bersemangat jika diajak untuk bermain karena anak akan lebih bebas tidak

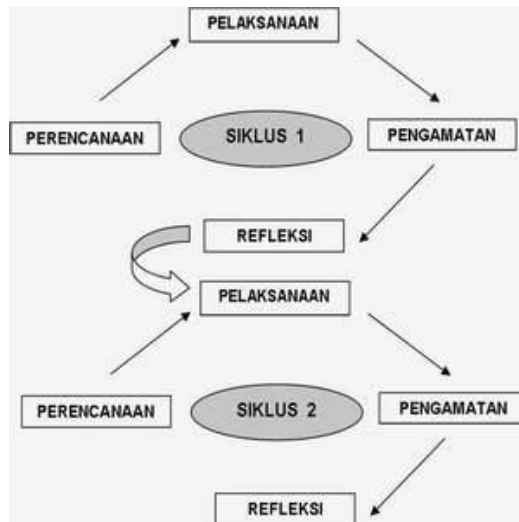
terikat pelajaran tapi disini peneliti memberikan pembelajaran dengan bermain seolah-olah mengajak anak untuk tidak memikirkan pelajaran. Padahal di dalam permainan dapat meningkatkan speed dan power. Membuat pelajaran menjadi lebih menyenangkan dan asyik untuk dimainkan. Harapan peneliti dengan diberikan metode bermain ini apa yang diinginkan tercapai. Jadi metode bermain yang akan digunakan peneliti yaitu permainan yang didalamnya memiliki speed dan power.

Bentengan merupakan permainan tradisional yang tidak asing lagi didengar. sering dimainkan sewaktu kecil dulu untuk mengisi waktu luang, permainan bentengan berasal dari Indonesia. Sebuah permainan regu yang terdiri dari dua regu, cara permainannya adalah menyerang dan mengambil alih bentengan lawan. Caranya dengan menyentuh bentengan yang menjadi markas regu lawan sambil Meneriakan kata “BENTENG” dan kemenangan diraih sebuah regu jika berhasil menawan seluruh anggota regu lawan dengan menyentuh salah satu anggota badan lawan. Dengan menggunakan permainan bentengan akan meningkatkan hasil belajar lari sprint 100 meter pada peserta didik kelas X.5 SMA Negeri 10 Semarang, Karena di dalam permainan bentengan terdapat speed Dan power yang akan di keluarkan oleh peserta didik. Penelitian tindakan kelas ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi lari 100 meter melalui penerapan metode permainan tradisional bentengan di kelas X.5 SMA Negeri 10 Semarang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Dalam penelitian ini yang digunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui”. Pada dasar penelitian kuantitatif merupakan kebenaran yang diterima atau pernyataan yang dianggap benar dan relevan dengan bidang ilmu, kesimpulan sebagaimana adanya, tersurat, dan melandasi telaah ilmiah.

Penelitian adalah metode yang dimanfaatkan peneliti untuk mengumpulkan data dari penelitian itu sendiri. Menurut (Arikunto, 2010) berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas adalah pemeriksaan kegiatan pembelajaran yang berupa tindakan, sengaja dinyatakan dan berlangsung bersama-sama di dalam kelas. Terkait dengan masalah yang sedang diteliti, jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X.5 SMA N 10 Semarang dengan jumlah siswa 36 orang terdiri dari 25 siswa laki- laki dan 12 siswa perempuan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SMA N 10 SEMARANG pada bulan April 2024 dari siklus 1 sampai dengan akhir yaitu siklus 2, dimana setiap siklus terdiri dari satu kali pertemuan, dan teridiri dari 4 tahapan yakni: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*), berikut adalah tahapan pada setiap siklusnya.



**Gambar 1.** Desain PTK Model Kemmis and Mc Taggart (Arikunto, 2021)

### A. Perencanaan (Planning)

Pada tahap ini, peneliti merancang segala kebutuhan untuk pelaksanaan tindakan yang bertujuan meningkatkan hasil belajar siswa dalam lari 100 meter melalui pendekatan permainan tradisional Bentengan. Rincian kegiatan:

1. Identifikasi Permasalahan
  - a) Mengamati rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari 100 meter, khususnya dalam hal kecepatan start, koordinasi gerak, dan motivasi belajar.
2. Penyusunan Perangkat Pembelajaran
  - a) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (MODUL AJAR) yang mengintegrasikan permainan tradisional bentengan untuk melatih unsur kecepatan, kelincahan, dan strategi lari.
3. Penyediaan Media Pembelajaran
  - a) Menyiapkan media seperti video teknik dasar lari 100 meter dan contoh permainan bentengan dalam bentuk gambar atau animasi.
4. Menyusun Instrumen Penilaian dan Observasi
  - a) Instrumen tes hasil belajar (praktik lari 100 meter).
  - b) Lembar observasi aktivitas siswa dan keterlaksanaan pembelajaran.
  - c) Lembar refleksi guru dan siswa.
5. Koordinasi dengan Kolaborator
  - a) Berdiskusi dengan guru PJOK kolaborator untuk menyamakan pemahaman tentang metode dan pembagian tugas selama pelaksanaan.

### B. Pelaksanaan (Action)

Tahapan ini merupakan implementasi dari rencana pembelajaran yang telah dibuat. Langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

1. Pembukaan
  - a) Guru mengecek kehadiran siswa.
  - b) Guru memberikan apersepsi dan mengaitkan pembelajaran hari ini dengan materi sebelumnya.
  - c) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
2. Inti Pembelajaran
  - a) Guru menayangkan video teknik lari 100 meter dan menjelaskan tahap-tahapnya.
  - b) Siswa melakukan pemanasan secara bersama-sama.

- c) Guru menjelaskan cara permainan bentengan dan kaitannya dengan latihan lari 100 meter.
  - d) Siswa bermain bentengan dalam kelompok (4–5 orang per kelompok), secara bergantian menjadi penjaga dan pelari.
  - e) Siswa melakukan lari 100 meter dengan memperhatikan teknik yang benar (start, akselerasi, finish).
  - f) Guru memberi penguatan dan bimbingan selama kegiatan.
3. Penutup
- a) Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran hari itu.
  - b) Guru melakukan refleksi awal dengan siswa (kesan, tantangan, perasaan).
  - c) Guru menyampaikan rencana kegiatan berikutnya.
  - d) Guru memberikan tes lari 100 meter untuk mengukur peningkatan hasil belajar.

### **C. Pengamatan (Observing)**

Pengamatan dilakukan oleh guru kolaborator selama proses pembelajaran berlangsung. Aspek-aspek yang diamati meliputi:

1. Aktivitas dan Partisipasi Siswa
  - a) Tingkat keterlibatan siswa dalam bermain bentengan.
  - b) Keaktifan siswa dalam diskusi dan praktik lari.
2. Keterampilan Motorik
  - a) Penguasaan teknik dasar lari 100 meter: start, langkah, postur tubuh, dan kecepatan.
3. Respon Siswa terhadap Metode Pembelajaran
  - a) Motivasi dan antusiasme siswa terhadap penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran.
4. Keterlaksanaan Pembelajaran
  - a) Kesesuaian kegiatan dengan MODUL AJAR.
  - b) Efektivitas media dan metode dalam menyampaikan materi.

Semua hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi yang telah disiapkan untuk dianalisis pada tahap refleksi.

### **D. Refleksi (Reflecting)**

Setelah pelaksanaan dan pengamatan selesai, guru dan kolaborator melakukan diskusi untuk merefleksikan proses yang telah dilalui. Hasil refleksi meliputi:

1. Kelebihan yang Ditemukan:
  - a) Siswa terlihat lebih semangat dan aktif mengikuti pembelajaran.
  - b) Permainan bentengan efektif melatih kecepatan dan kelincahan lari.
  - c) Siswa lebih cepat memahami teknik lari 100 meter melalui pendekatan permainan.
2. Kendala yang Ditemui:
  - a) Beberapa siswa belum fokus karena terlalu larut dalam permainan.
  - b) Keterbatasan waktu untuk mengulang permainan lebih dari satu kali.
  - c) Perlu penyesuaian jumlah siswa dalam kelompok agar lebih efektif.
3. Tindak Lanjut:
  - a) Perlu pembagian waktu yang lebih baik antara bermain dan praktik teknik.
  - b) Akan dilakukan modifikasi pada aturan permainan agar lebih menekankan pada unsur teknik lari.
  - c) Memberikan penguatan lebih intensif pada siswa yang hasil belajarnya masih rendah.

Hasil refleksi ini menjadi bahan evaluasi untuk menyempurnakan siklus berikutnya, jika diperlukan.

## **Instrumen Penelitian**

Modul ajar merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Modul ajar berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati sejauhmana aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dan beragam untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai peningkatan hasil belajar lari 100 meter melalui penerapan metode permainan tradisional bentengan . Peneliti menggunakan empat teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes keterampilan.

Pertama, observasi dilakukan secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung, baik oleh peneliti maupun guru kolaborator. Observasi ini bertujuan untuk melihat aktivitas siswa, keterlibatan dalam permainan, kemampuan motorik saat melakukan lari 100 meter, serta motivasi belajar siswa. Data observasi dicatat dalam lembar observasi yang telah disusun sebelumnya. Kedua, wawancara digunakan untuk menggali informasi secara lebih mendalam mengenai sikap dan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari sebelum dan sesudah diterapkannya metode permainan bentengan . Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada beberapa siswa secara acak sebagai data pendukung hasil observasi dan tes. Ketiga, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data hasil observasi dan wawancara. Dokumentasi meliputi catatan lapangan, foto kegiatan pembelajaran, video pelaksanaan permainan, dan administrasi data seperti daftar hadir serta hasil penilaian siswa. Teknik ini membantu peneliti untuk merekam proses pembelajaran secara visual dan administratif. Keempat, tes keterampilan lari 100 meter digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa secara objektif. Pengujian dilakukan pada tahap pra siklus, siklus I, dan siklus II. Penilaian dilakukan dengan menggunakan rubrik penilaian yang mencakup lima aspek utama: teknik start, posisi tubuh saat berlari, kecepatan lari, teknik finish, serta sikap dan semangat siswa dalam berlatih. Setiap aspek dinilai dengan skala 1 sampai 4, dan hasil akhirnya dikelompokkan menjadi sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Melalui kombinasi keempat teknik pengumpulan data tersebut, peneliti memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang proses dan hasil pembelajaran lari 100 meter. Teknik-teknik ini saling melengkapi dan memperkuat validitas data, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini yang digunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Subjek dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang sedikit mempunyai sifat yang sama. Subjek dari penelitian ini adalah semua siswa kelas X.5 SMA Negeri 10 Semarang berjumlah secara keseluruhan 36 siswa yang terdiri dari 24 siswa laki- laki dan 12 siswa perempuan, yang memiliki kesamaan umurnya (15 sampai 16 tahun). Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan materi lari 100 meter. Teknik yang digunakan adalah observasi langsung. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan instrumen proses.

**Tabel 1.** Keterampilan Lari 100 meter

Aspek yang Dinilai	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Teknik Start (Awalan)	Posisi badan, tangan, dan kaki sangat tepat; start dilakukan dengan reaksi cepat.	Posisi cukup baik; start dilakukan dengan sedikit keterlambatan.	Posisi kurang tepat; reaksi agak lambat.	Posisi salah dan reaksi lambat; tampak kebingungan saat start.
Posisi Tubuh Saat Berlari	Tubuh condong ke depan, tangan dan kaki bergerak sinkron dan stabil.	Tubuh agak condong ke depan, gerakan cukup sinkron.	Posisi tubuh kurang stabil, gerakan tangan atau kaki kurang tepat.	Gerakan tidak koordinatif; posisi tubuh salah (misal: terlalu tegak).
Kecepatan Lari	Menunjukkan kecepatan optimal sesuai potensi fisik; sangat cepat dan konsisten.	Kecepatan cukup baik, walaupun belum maksimal.	Kecepatan rendah, belum stabil.	Lari sangat lambat, tampak kelelahan atau tidak semangat.
Teknik Finish (Akhiran)	Finish dengan teknik benar (condong ke depan, mendorong dada, tidak berhenti mendadak).	Finish cukup baik, tapi kurang dorongan tubuh ke depan.	Teknik finish kurang tepat; berhenti tiba-tiba.	Tidak paham teknik finish; berhenti jauh sebelum garis atau salah cara menyelesaikan lari.
Sikap dan Semangat Berlatih	Sangat antusias, aktif mencoba, dan menunjukkan kerja sama yang baik dalam kelompok.	Antusias dan cukup aktif mengikuti instruksi.	Kurang bersemangat, hanya aktif saat diarahkan.	Tidak menunjukkan minat; pasif dan tidak mengikuti kegiatan dengan serius.

#### Skor Akhir dan Interpretasi:

Rentang Skor	Kategori
17 – 20	Sangat Baik
13 – 16	Baik
9 – 12	Cukup
5 – 8	Kurang

Data penelitian dianalisis dengan teknik analisis *statistic* deskriptif melalui persentase (%) untuk melihat kecenderungan kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentasi untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.



## **Tujuan Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi lari 100 meter melalui penerapan metode permainan tradisional bentengan di kelas X.5 SMA Negeri 10 Semarang.

Secara khusus, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar psikomotorik siswa dalam pembelajaran lari sprint 100 meter melalui penerapan metode permainan tradisional bentengan. Selama ini, hasil belajar siswa dalam materi lari sprint cenderung rendah, yang ditandai dengan minimnya siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), serta kurangnya pemahaman teknik dasar berlari dengan benar. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan familiar seperti permainan bentengan, diharapkan siswa dapat menguasai teknik lari secara bertahap dan signifikan.
2. Untuk mengatasi kejenuhan dan kebosanan siswa dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya pada materi atletik nomor lari sprint. Proses pembelajaran yang monoton dan minim variasi seringkali membuat siswa kehilangan motivasi. Permainan bentengan dipilih karena mengandung unsur gerak dasar lari, strategi, dan kecepatan, serta dapat membangkitkan minat siswa untuk aktif terlibat dalam proses belajar.
3. Untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan kontekstual dan menyenangkan. Dalam permainan bentengan, siswa tidak hanya dilatih aspek fisik, tetapi juga belajar bekerja sama, berkompetisi sehat, serta mengasah daya tanggap dan ketangkasan dalam situasi permainan. Dengan demikian, motivasi intrinsik siswa diharapkan meningkat seiring dengan suasana belajar yang lebih hidup dan bermakna.
4. Untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap teknik dasar lari sprint 100 meter, seperti teknik start, postur tubuh saat berlari, ayunan tangan, serta teknik finish, melalui praktik langsung dalam konteks permainan. Teknik-teknik tersebut akan terinternalisasi secara alami melalui aktivitas permainan yang bersifat repetitif dan menyenangkan.
5. Untuk mengevaluasi efektivitas penerapan metode permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran inovatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di kelas. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru PJOK lainnya dalam mengembangkan model pembelajaran aktif yang mampu menjawab permasalahan rendahnya hasil belajar dan motivasi siswa.

Melalui penerapan metode permainan bentengan ini, guru diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan interaktif, sekaligus memfasilitasi pencapaian kompetensi siswa secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

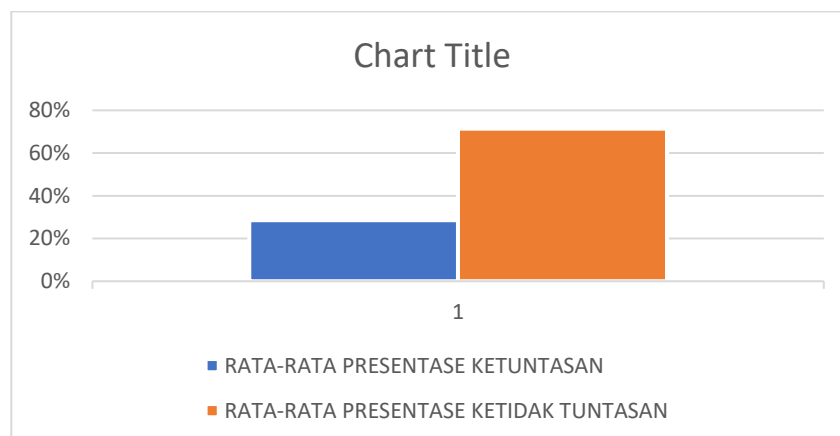
### ***Pra Siklus***

Pra siklus merupakan tahap pembelajaran sebelum diterapkannya metode *Permainan bentengan* pada siswa terhadap materi Lari 100 meter pada siswa kelas X.5 SMA N 10 SEMARANG. Hasil nilai keterampilan psikomotor peneliti dapatkan sebelum dilaksanakan tahapan siklus-siklus yang telah direncanakan. Nilai tersebut digunakan sebagai nilai awal untuk membandingkan dan sekaligus memperbaiki hasil pada tahap berikutnya, yang mana peneliti akan melakukan tindakan perbaikan pada siklus I dan siklus II, hingga dirasa cukup pada target kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan.

Dari hasil observasi pada pra siklus, maka dapat dilihat bahwa hasil belajar lari 100 meter atletik masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari 36 siswa terdapat 10 siswa yang mencapai KKM. Selebihnya masih berada dibawah KKM yang telah ditentukan sebagai standar keberhasilan yakni 75. Dan kemudian di deskripsikan kedalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar lari 100 meter Siswa Kelas X.5 SMA N 10 Semarang.

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	10	29%
Siswa Belum Tuntas	26	71%
Jumlah	36	
Rata-rata	67,94	



**Gambar 2.** Grafik Prasiklus

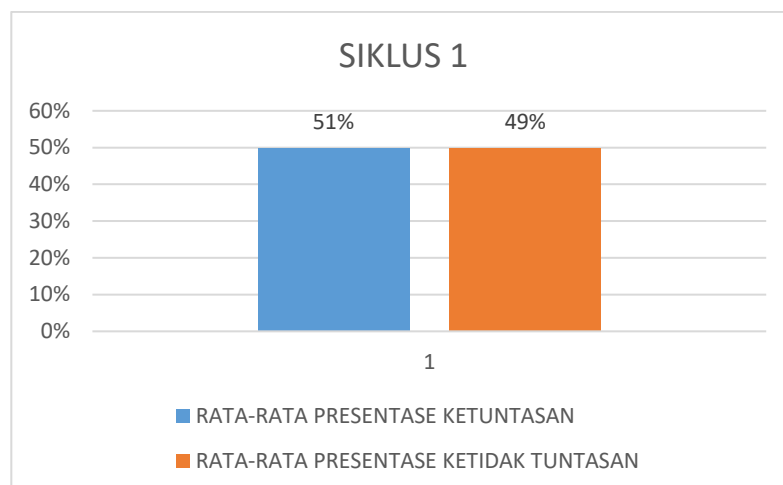
Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil belajar lari 100 meter atletik belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Melihat dari kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan metode pembelajaran Permainan bentengan.

### Siklus 1

Dari tahapan pra siklus masih dirasa belum maksimal, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahapan siklus 1 tampak bahwa hasil tes mengalami peningkatan meskipun belum maksimal, pada pra siklus nilai presentase ketuntasan 28%, dan pada kegiatan siklus yang pertama meningkat menjadi 50%. Pencapaian ini sangat menggembirakan bagi peneliti namun peningkatan nilai tersebut masih tidak terjadi pada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal. Dari 35 siswa yang mencapai ketuntasan belajar mencapai 18 siswa dan 17 siswa belum mencapai nilai ketuntasan minimal pada siklus 1.

**Tabel 2.** Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar siklus 1 lari 100 meter Siswa Kelas X.5 SMA N 10 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	17	51%
Siswa Belum Tuntas	19	49%
Jumlah	36	
Rata-rata	72,2	



**Gambar 3.** Grafik siklus 1

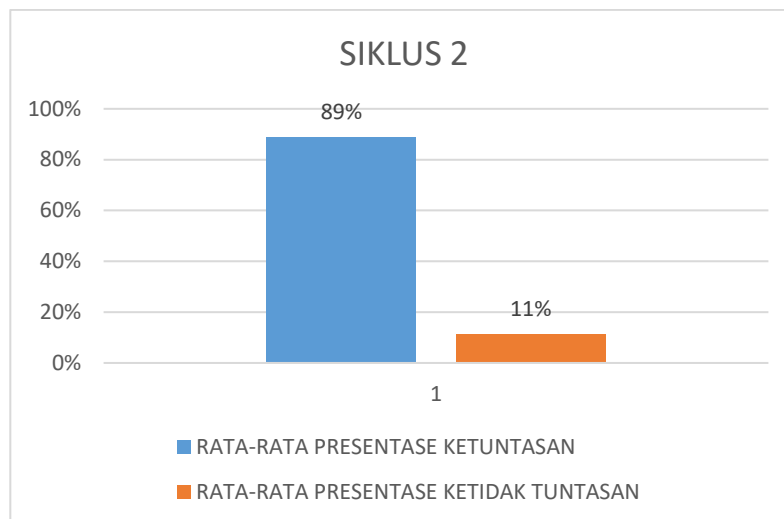
Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 1 terhadap guru/peneliti dalam kegiatan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 50%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat kurang menguasai hal penerimaan bola pada lari 100 meter atletik, sehingga banyak siswa yang sulit menerima bola dan Gerakan tidak sempurna. Dari tahapan siklus 1 dirasakan masih belum maksimal dalam pemberian metode *Permainan bentengan* terhadap hasil belajar lari 100 meter atletik pada kelas X.5 SMA N 10 Semarang, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke tahapan siklus 2.

## Siklus 2

Dari semua kegiatan tindakan siklus 2 yang dilakukan pada siswa kelas X.5 SMA N 10 Semarang terhadap hasil belajar lari 100 meter atletik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar siklus 2 lari 100 meter Siswa Kelas X.5 SMA N 10 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	32	89%
Siswa Belum Tuntas	4	11%
Jumlah	35	
Rata-rata	80,7	



**Gambar 4.** Grafik siklus 2

Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 2 terhadap guru/peneliti dalam kegiatan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 89%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat takut dalam penerimaan bola sehingga Gerakan passing kurang maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada hasil belajar lari 100 meter atletik pada siswa kelas X.5 SMA N 10 SEMARANG, menunjukkan bahwa:

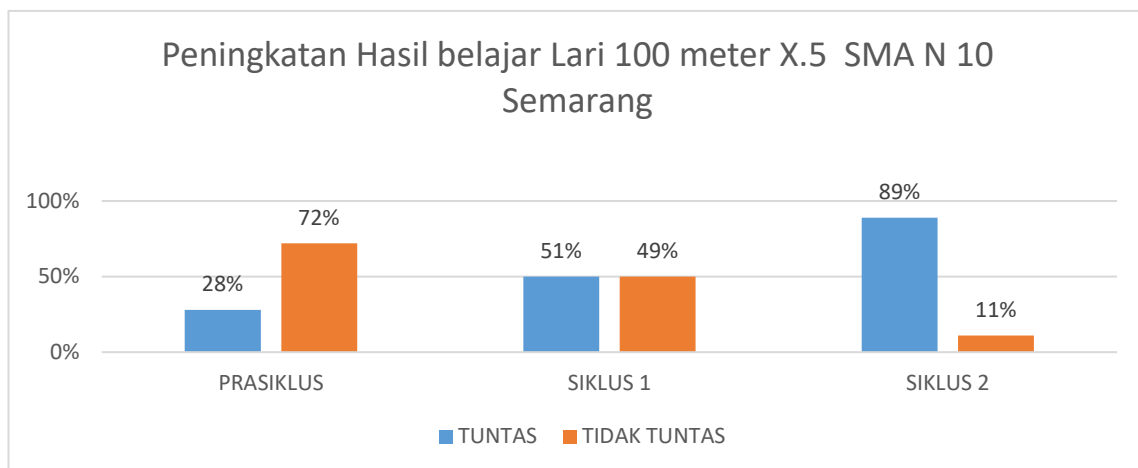
1. Siswa mampu bekerja sama secara efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari 100 meter dalam cabang olahraga atletik.
2. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lari 100 meter, dengan pencapaian ketuntasan sebesar 89% di atas kriteria ketuntasan klasikal kelas.
3. Proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru juga mengalami peningkatan melalui penggunaan metode permainan bentengan. Guru dapat memusatkan interaksi antar secara seksama

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari prasiklus, siklus 1, siklus 2 terdapat peningkatan pada hasil belajar Lari 100 meter pada kelas X.5 SMA N 10 Semarang, sebagai berikut:

1. Pada kegiatan prasiklus, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 28%.
2. Pada kegiatan siklus 1, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 48%.
3. Pada kegiatan siklus 2, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 89%.

**Tabel 4.** Deskripsi Hasil peningkatan Belajar lari 100 meter Siswa Kelas X.5 SMA N 10 Semarang.

Tindakan	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
Pra Siklus	10	28%	26	72%
Siklus 1	17	48%	19	52%
Siklus 2	32	89%	4	11%



**Gambar 5.** Grafik peningkatan hasil belajar lari 100 meter X.5 SMA N 10 Semarang

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lari 100 meter melalui penerapan metode permainan tradisional bentengan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa, peningkatan keterampilan motorik, serta pencapaian hasil belajar.

Pada tahap pra siklus, hanya 10 siswa (28%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konvensional yang selama ini diterapkan belum mampu memberikan hasil yang optimal. Pembelajaran cenderung membosankan dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Kejenuhan ini juga tercermin dari hasil wawancara, di mana sebagian besar siswa menyatakan bahwa lari merupakan aktivitas yang melelahkan, membosankan, dan tidak menyenangkan. Setelah diterapkannya metode permainan bentengan pada siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan, yakni menjadi 17 siswa (48%) yang mencapai KKM. Walaupun peningkatan ini belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal, namun hal ini menunjukkan adanya respon positif dari siswa terhadap model pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan. Siswa mulai menunjukkan semangat dalam mengikuti kegiatan karena merasa bermain, bukan sekedar menjalani pelajaran.

Peningkatan yang paling signifikan terjadi pada siklus II, dimana 32 siswa (89%) mencapai KKM. Artinya, pembelajaran dengan pendekatan permainan bentengan sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari 100 meter. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada aspek psikomotorik, seperti kecepatan dan teknik lari, tetapi juga pada aspek afektif seperti motivasi, antusiasme, dan kerja sama antar siswa.

### **Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu**

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Widiastuti (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Widiastuti menegaskan bahwa permainan tradisional mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menstimulasi gerak aktif siswa tanpa mereka sadari sedang “belajar”. Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian Huda (2011) yang menyatakan bahwa pendekatan kooperatif dalam pembelajaran olahraga, termasuk melalui permainan, mampu meningkatkan hasil belajar dan kerja sama antar siswa. Permainan bentengan, yang bersifat kelompok dan kompetensi koordinasi strategi, terbukti melatih siswa untuk berpikir taktis dan responsif dalam situasi permainan.

Selain itu, temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bonnie dan Barbara (2004) , yang mengemukakan bahwa penggunaan metode pembelajaran berbasis aktivitas gerak seperti permainan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar olahraga pada siswa pemula. Mereka menekankan bahwa pendekatan yang mengutamakan praktik langsung dengan elemen kesenangan dapat mempercepat pemahaman teknik dan keterampilan gerak.

Aqib (2008) juga menyebutkan bahwa pembelajaran yang kontekstual dan menyenangkan akan lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dibandingkan metode konvensional yang bersifat satu arah. Temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa permainan bentengan sebagai bentuk pendekatan kontekstual mampu mengatasi kebosanan siswa dan mengaktifkan keterlibatan emosional maupun fisik siswa dalam pembelajaran PJOK.

### **Sintesis dan Implikasi**

Dari hasil analisis dan perbandingan dengan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK yang melibatkan pendekatan permainan tradisional tidak hanya relevan tetapi juga efektif. Permainan bentengan terbukti mampu:

1. Meningkatkan teknik dasar lari 100 meter (start, akselerasi, dan finish).
2. Menumbuhkan motivasi belajar siswa yang sebelumnya rendah.
3. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan kolaboratif.
4. Meningkatkan hasil belajar secara signifikan, terlihat dari peningkatan persentase ketuntasan dari 28% menjadi 89%.

Implikasi dari hasil ini adalah bahwa guru PJOK dapat mempertimbangkan penggunaan metode permainan sebagai strategi pembelajaran alternatif yang inovatif, terutama dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar. Selain itu, pendekatan seperti ini mendukung iklim yang tekanan pada pembelajaran aktif, holistik, dan menyenangkan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan *bentengan tradisional* efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari 100 meter di kelas X.5 SMA Negeri 10 Semarang. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa dari 28% pada prasiklus, menjadi 51% pada siklus I, dan mencapai 89% pada siklus II. Selain meningkatkan hasil belajar, pendekatan ini juga mendorong kerja sama antar siswa, meningkatkan motivasi, dan membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna. Oleh karena itu, metode permainan tradisional dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang kreatif dalam mata pelajaran PJOK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Bandung: PT. Rineka Cipta.
- Aqib, Z. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yramawidya.
- Bonnie, J. F. & Barbara, L. V. 2004. *Atletik Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1994). *Pedoman Pelaksanaan Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Huda, M. 2011. *Cooperative Learning*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Kristiyanto, A. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta: UNS Press.
- Nawawi, H. 2001. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar*. In
- Riyadhoh : *Jurnal Pendidikan Olahraga*. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5>
- DASAR PENDIDIKAN JASMANI GURU SD-1.pdf.
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). *Melakukan Penelitian Tindakan Kelas*. Ulumuddin: *Jurnal Ilmu Keislaman*, 9(1), 4960. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>.
- Sepdanius, Endang, et al. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue1).
- Supriyadi, M. (2018). *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Wicaksono, L. (2017). *Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 274–282. <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>
- Amri, Sofan & Ahmadi, Khoirul Lij. 2010. *Konstruksi Pengembangan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Iskandar (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Cipayung – Ciputat: Gaung Persada (GP).
- Soedarsono, FX. 2001. *Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas*. DEPDIKNAS: DIRJEN DIKTI.
- Yudhistira, Dadang. (2012). *Menulis Penelitian Tindakan Kelas yang APIK*. Jakarta: PT Grasindo.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Bandung: PT. Rineka Cipta.
- Aqib, Z. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yramawidya.
- Amri, Sofan & Ahmadi, IK (2010). *Pembelajaran dan Pengajaran Berdiferensiasi*. Jakarta: Penerbit Prestasi Pustaka.
- Daryanto. (2013). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Depdiknas. (2008). *Permainan dan Olahraga Tradisional Indonesia*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar.
- Mulyasa, E. (2013). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, Anita. (2018). "Permainan Tradisional sebagai Metode Alternatif Pembelajaran PJOK." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 45-52.